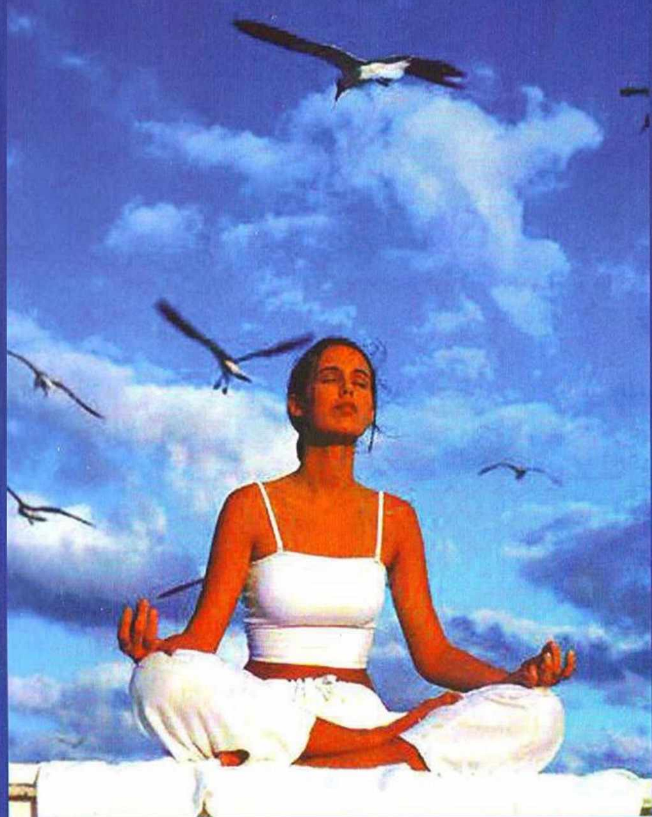
AUTOSUGESTIA

SĂNĂTATE PRIN AUTOSUGESTIE CONŞTIENTĂ

EMILE COUÉ



AUTOSUGESTIA

EMIL COUE

ISBN: 973-7945-87-5

EMIL COUÉ

AUTOSUGESTIA

S Ă N Ă T A T E

prin

AUTOSUGESTIE CONȘTIENTĂ

"Nu voința, ci imaginația
ne pune în mișcare"

Emil Coué.

INTRODUCERE

"Omul este ceea ce gândeşte"
(Pascal, *după psalmistul David*)

Gândind într-un anumit fel, aşa cum arată Coué, omul poate să-şi păstreze sănătatea ameninţată, sau să o redobîndească, complet întotdeauna, dar, fără excepţie să şi-o îmbunătăţească măcar; poate să-şi dezvolte considerabil spiritul de iniţiativă; poate să se vindece de obsesii primejdioase; poate să-şi dezvolte încrederea în sine; poate scăpa chiar de acel îngrozitor cancer al personalităţii, timiditatea; poate să dea puterii sale de muncă proporţii pe care nici nu le-a visat vreodată; din trist poate deveni vesel; din descurajat, plin de speranţe; din leneş, harnic; din mediocru, capabil; din nenorocit, fericit ...şi din fată, băiat ! Întrerupe desi-gur, cu cochetăria scepticismului, raţionalistul atotştiutor; adăugând încă, în ironie; şi toate aceste minuni le poate face omul, numai repetând seara şi dimineaţa: "din zi în zi sunt tot mai bine din toate punctele de vedere". Adevărat descântec !... Farmece !...

Şi cu toate acestea, lucrul este chiar aşa, cu o singură, mică, dar esenţială condiţie: Gândul cu care spui formula, credinţa ce pui în ea, să fie de natură a provoca sugestiile urmărite. Atât: ba mai este încă ceva: for-

mula deşi generală, deşi prezentată de Coué ca suficientă în toate cazurile, în orice fel de rău fizic sau moral, totuşi trebuie ajutată de sugestiile speciale, în împrejurări mai grele, sau când este necesară o anumită vindecare rapidă şi chiar cu preţul neglijării stării ge-nerale. Dealtfel Coué însuşi a practicat sugestia specializată, paralel cu aceea a formulei generale.

Aceia care au copilăreasca şi prosteasca pretenţie de-a nu admite decât numai ceea ce cade sub modestele noastre simţuri şi intră în îngusta inteligenţă omenească, formează, împreună cu idioţii, categoria pe care Coué şi după el Baudouin1 (1 C. Boudouin, Profesor la Universitatea şi la Institutul Rousseau din Geneva "Psychologie de la Suggestion") o declară cu totul incapabilă de a putea vedea binefacerile autosugestiei conştiente. Într-adevăr, aceşti autori spun că nu poate fi şi nu-i nici o deosebire între acela care nu poate înţelege frazele ce le aude şi acela care nu consimte să le înţeleagă.

Coué, înţelegând primejdia raţionalismului într-un domeniu atât de nebulos încă, cum este ştiinţa sufletului, nu dă nici un fel de explicaţii şi declară că nici n-ar putea da; de la început însă, loveşte cu fapte precise şi elocvente. Indiferent de calitatea bolnavului ce-i stătea în faţă, om simplu, cultivat, sau civilizat, înainte de orice convorbire, sub numele de experienţă premergătoare tratamentului, îl făcea să facă... o minune. Să cadă din picioare fără voie, să nu poată să-şi descleşteze degetele, să nu poată ridica de pe masă un creion, sau propria lui mână, în dispreţul celui mai tare efort de voinţă. Astfel, acela care a vrut să ridice creionul şi n-a

putut, numai fiindcă în prealabil şi-a pus (sau i s-a pus) în minte ideea că acel creion cântăreşte o sută de kg, este un om convins că avem în noi o putere superioară voinţei şi înţelegerii noastre, şi că ea ne conduce.

Acest pas făcut, omul cu adevărat înţelept, devine modest şi primeşte cu bunăvoinţă explicaţiile şi sfaturile ce i se dau. Ba încă şi acela cu care experienţa n-a reuşit, dar a văzut sau citeşte, că a reuşit cu alţii, cade pe gânduri şi admite că nu strică să creadă şi unele lucruri pe care nu le pricepe. Însă omul înţelept, acela care nu consimte să înţeleagă ceea ce contrazice filozofia ce şi-a permis să-şi facă asupra vieţii, va găsi fenomenului o explicaţie idioată, pentru a-l reduce dacă nu chiar la o simplă scamatorie, dar la ceva fără importanţă, fiindcă ceea ce se clădeşte pe el este mai puţin palpabil decât experienţa însăşi.

Omul cuminte îşi zice aşa: dacă în urma sugestiei (pe care ţi-o faci singur, sau ţi-o face un altul, fie şi prin hipnotizare este tot una) că un creion cântăreşte o sută de kg, întreaga ta fiinţă, fizică şi psihică, se comportă faţă de creion ca şi cum într-adevăr ar avea 100 de kg, de ce să nu admit că orice altă sugestie, poate schimba tot atât de radical - şi de ce nu şi mai mult încă ? - funcţionarea organelor şi atitudinea sistemului nervos ? De ce să nu admit că ideea că sunt (adică sugestia), bolnav de ficat, va face muşchii, venele, arterele şi nervii din regiunea acelui organ, să funcţioneze ca la omul bolnav ? De ce să nu admit că ideea, ideea sinceră, credinţa (adică sugestia) că ficatul meu bolnav funcţionează în fiecare zi tot mai bine, poate determina o reală mai bună funcţionare a acestui organ ? Am văzut

doar că sub influența unei idei, mușchii unui atlet nu pot ridica un creion, cu tot efortul sărmanului voinic.

Și gândul celui impresionat de "experiențele premergătoare" se duce la alte minuni văzute sau auzite. La descântece și farmece cu efecte precise. La faimoasele experiențe științifice ca aceea a profesorilor Rapin și Bonjour, făcută într-o clinică și în prezența studenților (o femeie este sugestionată să nască la dată fixă și fără dureri).

Un fakir (om ca toți oamenii, se așează cu capul pe un scaun și cu picioarele pe un altul. I se pune pe pântece o scândură, pe care se urcă și stă în echilibru un călăreț cu cal cu tot. O bară de fier s-ar îndoi, dar omul acesta nu se îndoaie. Ori, rezistența fizică a oaselor, ligamentelor și tendoanelor, experimentată în laborator, se dovedește inferioară greutății pe care totuși o suportă fakirul. Explicația nu-i decât una, sau măcar această întrebare se impune: Nu cumva este în om o putere superioară materiei, căreia îi comandă, o transformă și care scapă controlului ei ? și atunci de ce să nu admitem că aceeași putere, poate, în anumite condiții să redea elasticitatea unor mușchi de 30 de ani paralizați.

Sau: unii reușesc, prin autosugestie sau heterosugestie, să aibă, instantaneu, în oricare parte a corpului, la alegere, o hemoragie. Atunci, trebuie admis, că aceeași putere misterioasă sub influența altei sugestii poate să provoace o acumulare de sânge, în orice organ, pentru vindecarea sau îmbolnăvirea lui).

*

... Şi gândul celui impresionat de "experienţele premergătoare", dacă este un credincios, şi se mai duce şi la cuvântul lui Dumnezeu, că prin credinţă te vei mântui, că prin credinţă se mută din loc munţii...

Unii nu îndrăznesc să cedeze evidenţei că în om este o misterioasă putere superioară materiei şi cu aparenţe de atotputernicie, pe care totuşi ar putea-o stăpâni, de teamă să nu se facă vinovaţi de profanarea încercată de Titani. Însă, cu mai multă îndrăzneală de gândire, aceste spirite de adâncă religiozitate, ar ajunge să admită că Dumnezeu n-a putut să se dea pe sine însuşi omului drept ideal, pentru ca apoi să stea în calea perfectării lui.

Oricât de sus s-ar înălţa mintea şi puterile omului, Dumnezeul relgiei sale rămâne şi mai sus şi tot în afară.

Ştiinţa sufletului oricât de departe ar merge, nu s-ar putea opune nici unei religii, fiindcă orice ar face, n-ar putea să se ocupe decât de "cauzele secundare", ca toate încercările; oricare ştiinţă, vrând-nevrând, lasă fiecăruia posibilitatea să-şi explice cum crede şi "cauza primordială" şi "viaţa în sine".

Dar oare Isus n-a îngăduit, n-a poruncit chiar toate îndrăznelile spiritului, când a spus:"Sufletul este viaţa, nu materia ?" (*Sf. Ioan, cap. VI, V, 61*).

Evident, nu aici ar putea fi dezbătută această mare problemă şi de aceea vom atrage numai atenţia, pentru liniştirea unora, că preoţi distinşi nu văd că minunile sugestiei ar putea atinge Biblia sau Evanghelia.

Acum un veac încă (sugestia este doar de mult cunoscută, ca şi aurul în apa mării, dar tot atât de puţin folosită. Coué n-a făcut decât să inventeze mijlocul de-

a capta toată bogăţia, transformând-o în... lingouri preţioase), la Père Gratry a spus: Vrei să dilaţi timpul? Fă-ţi somnul să lucreze... preparându-i seara materialul necesar... Spiritul printr-un fel de fermentaţie ascunsă, face să se dezvolte germenul pus în el... (*Les Sources,. cap. III.*)

Biserica anglicană, a adoptat însuşi couéismul, din momentul în care Rev. Canon E. O. Barnés, l-a propovăduit în chiar catedrala Londrei.

*

Poate nimic nu-i mai greu de înţeles şi mai ales de primit, decât ideea sau fapta simplă, care însă contrazice prea direct şi prea energic idei şi fapte în prealabil admise ca definitive. Are un adânc înţeles snoava cu Grecul care nu văzuse decât mori de apă şi căruia după ce i se arătă şi i se explică o moară de vânt, spune: "Pricep eu că este o moară de vânt, dar nu văd pe unde vine apa la dânsa".

Ce poate să izbească mai mult "bunul simţ" spun unii cu surprindere, decât ideea că dacă te doare ceva şi te gândeşti că nu te doare, îţi trece ?... şi ceea ce este şi mai supărător, este că, Coué nu are de loc milă, operează fără anestezie. Anestezia ar fi un volum de o mie de pagini îmbâcsit, savant şi întortochiat, fiindcă citind omul o lună, lovindu-se de contradicţii şi pricepând numai pe jumătate, capitulează mai onorabil. Vanitatea îi este satisfăcută căci doar ideile lui cele vechi n-au putut să i le scoată autorul decât cu 5 kg de hîrtie şi cerneală. şi apoi o carte mare trebuie să conţină

și destule lacune, pentru ca cititorul să aibă satisfacția, pe ici pe colo, că are și el dreptate.

O pildă elocventă este Freud. și el a venit cu o genială descoperire în psihologie, dar știind să o înnece într-un noian de volume, a fost acuzat de toate, numai de copilărie nu. Căci, "copilării", "fleacuri", "jocuri de societate", sunt epitetele cele mai cu succes prin care se atacă couéismul. Ce păcat că Coué n-a scris un volum savant (ar fi fost ușor de făcut), despre utilitatea în autosugestie a șnurului cu noduri, pe care-l recomandă fără nici o lămurire ? Coué s-a înșelat socotind că tot omul care vede minunea nu se poate să nu creadă; pe când pare a fi mai adevărat, că acela care nu crede în prealabil, nu vede nici chiar ceea ce-i sare în ochi.

*

Coué s-a născut la 26 februarie 1857 în Troyes, într-o veche familie nobilă ruinată, Coué de la Touche; și a murit la Nancy, la 2 iulie 1926. Chimist prin studii și aplicație intelectuală, farmacist de meserie câtva timp, și nicidecum autodidact în ale psihologiei și medicinei, a descoperit noi și fundamentale legi psihologice. Astfel, acelora care susțin că geniul nu este decât muncă îndelungată și răbdătoare, li se poate da, în Coué, pildă că, cel puțin câteodată, geniul este numai scânteie... genială.

Dar fiindcă și scânteia trebuie să aibă o legătură cu ceva existent deja, putem spune că experiențele marelui Liébault au aprins scânteia în spiritul lui Coué.

Când mii de oameni de pretutindeni au început să se perinde prin casa și grădinița lui Coué și să ducă în lume vestea mare a vindecării miraculoase și faima bunului apostol care nu primea un ban de la nimeni, nici spiritul de rutină, nici invidia, nici prostia n-au mai avut curaj să disprețuiască "metoda".

În toți acești vreo douăzeci de ani în care Coué a practicat cu "metoda trebuie" definitiv fixată, din zecile de mii de persoane ce l-au ascultat, n-a ieșit adversarul care să-i poată zdruncina opera. Desigur, au plecat de la el unii nevindecați sau neconvinși, dar mii și mii i-au înțeles "metoda" sau măcar au beneficiat de ea.

Să ia aminte la aceste fapte, aceia care citind cartea ar fi ispitiți, la unele pagini, să surâdă, spunînd neânțeleapta vorbă "nu se poate".

Se poate!... și se poate, pentru că în vreme ce mulțimea era cucerită, savanți, unii cu reputație mondială, consacrau valoarea științifică a couéismului.

Ch. Baudouin, profesor la Universitatea și la Institutul J. J. Rousseau din Geneva este acela care a făcut legătura între empirismul lui Coué și știință. Prin lucrări importante, Baudouin încadrează couéismul în datele științifice pozitive, construind admirabile teorii pentru "metoda" lui Coué. Studiile lui Baudouin au fost apreciate de profesorul de la facultatea din Kehl, F. Weinhandl, și stau la baza lucrărilor medicilor Lestchinski și Lorie din Elveția, F. Pierce (Anglia), Brooks (America).

Mai putem afirma că celebrul profesor și clinician de la Berlin, Lazarus, aprobă și utilizează couéismului. Deasemenea medicii Fauvel, Laenar, Proust, Viriot.

Profesorul Klempner bine cunoscut clinician - scrie dr. F. Klein din Stuttgart în revista Psyh - a spus într-o reuniune a Societății de medicină din Berlin, că Coué este o personalitate care merită cea mai înaltă considerație.

Cu ocazia morții lui Coué, presa din lumea întreagă i-a celebrat meritele. De pildă "l'Eclair" din Nancy sub iscălitura d-rului Remy, în numele Institutului Coué din Paris spune: "Istoria va scrie că Coué întemeind psihismul experimental a dat moralei și fiziologiei ceea ce Napoleon numea temelia de granit".

*

Couéismul provoacă, în rezumat, această întrebare: Cum se poate ca gândind - cu convingere, cu excluderea oricărui alt gând, fără efort, dar în fine numai gândind - să influențăm, să ne modificăm funcțiunea organelor și apoi însăși starea lor ?

S-au scris volume - (de cercetat mai ales prof. Baudouin) - pentru încadrarea couéismului în știința oficială. Vom încerca, nu un rezumat al teoriilor ce s-au alcătuit, ci o lămurire a datelor problemei.

De la început trebuie să renunțăm la concepțiile materialismului clasic. Lucru destul de greu pentru generațiile crescute la umbra pozitivismului. Cei mulți, care, ca mine, au început să gândească într-o atmosferă dominată de Comte și Büchner și s-au lăsat seduși de comparația cu sufletul ceasornicului, ajung cu greu la animism, deși sunt nevoiți să recunoască adevărurile couéismului. Căci, să nu ne speriem de cuvinte: noua

psihologie duce drept la animism, sau măcar la un neoanimism conciliant.

Secolul trecut, orbit de luminile pozitivismului, a făcut abstracţie totală de tot ce s-a gândit şi s-a încercat sub numele de animism, ca şi de ocultism sau alchimie, ca de tot ce nu putea fi matematic pipăit. Fără ecou rămâneau argumentele celor care se îndoiau, ca şi afirmaţia lui Berthelot, că noile teorii asupra naturii materiei sunt profundele vederi ale primilor alchimişti. Fără ecou aparent, căci orice idee modifică filozofia omenirii, măcar atât cât fiecare miligrad de căldură mai mult modifică presiunea aburului din cazan; dar nimic nu se vede, până când nu izbucneşte mişcarea sau explozia, sau până când ideea nu s-a transformat în credinţă, şi atunci răstoarnă idolii la care s-a închinat până ieri. Mintea - spunea Luther - este ca un om beat călare: îl îndrepţi într-o parte, cade în cealaltă.

O putere deasupra materiei, căreia să-i schimbe legile până acum arată couéismul, adică ceva care pare-a fi de altă origine decât materia, adică sufletul, să amintim că este ceva a cărui existenţă este admisă de un gânditor din cei mai cu multă autoritate astăzi, de Bergson. Într-un interviu (citez din memorie) marele filozof spunea: Sufletul depinde de creier ca o haină de cuierul ce-o ţine. De unde nu rezultă că haina căzînd din cuiul putrezit, n-ar mai exista nici ea.

Prin urmare, de la mecanismul de ceasornic ajungem la scânteia divină, care se adaugă trupului şi face cu el... minuni. Dar, poate, numai de la o exagerare la alta.

Noua psihologie va avea la bază o răsturnare de

valori: în locul inteligenței, intuiția; în locul voinței, imaginația; în locul conștiinței, inconștientul.

N-am putea arăta mai bine care sunt proporțiile ce se preconizează, decât pornind de la comparația lui Renan că inteligența nu-i decât o spumă la suprafața instinctelor și amplificând-o după cum urmează: Sufletul este o fiertură veche, de când este viața pe pământ, la a cărei suprafață, târziu de tot, aproape de apariția omului, a ieșit puțină spumă. Valoarea acestei spume este mi-nimă, ca și a aceleia ce se ridică într-un vas în care fierbe dulceață de zmeură; este de un alb murdar, are un gust acru și conține toți viermii fructului; totuși nu i se pot nega câteva calități nutritive.

Pe aceste baze, când se vor trage cele mai îndepărtate concluzii, noua psihologie va clădi o lume nouă și mai bună, iar numele Bergson și Coué vor fi acelea ale unor binecuvântați precursori.

Couéismul dovedește superioritatea inconștientului asupra conștiinței; captează tezaurul de puteri nebănuite al inconștientului, utilizîndu-l în chip conștient; și reduce inteligența la o funcție oarecum mecanică de aparat care să declanșeze uriașele forțe inconștiente.

Dar ce este inconștientul ?

Un profesor de electricitate de la Paris, celebru fizician, la o deschidere de cursuri spunea: Ar fi natural să începem prin a ne întreba ce este electricitatea. Vă voi răspunde că habar n-am ! și chiar dacă bănuiesc ceva, nu prea ar fi de folos să pierdem vremea căutând adevărul acesta. Să-i studiem mai bine însușirile, manifestările, transformările.

Evident, unor prea complicate cercetări asupra

inconştientului, li s-ar putea aplica ironia lui Anatole France la adresa teologiei al cărei obiect, spunea el, este de-a studia incognoscibilul cu o minuţioasă exactitate.

Reluând vechea comparaţie că sufletul ar fi ca un apartament cu două camere, una Conştientul şi alta Inconştientul, vom spune că noua psihologie stabileşte între ele un mijloc conştient de comunicare, cu următoarele binefăcătoare ţeluri: a) captarea imenselor puteri ale Inconştientului, pentru a fi conştient utilizate, adică stăpânirea şi conducerea imaginaţiei ceea ce se face prin autosugestia noii şcoli de la Nancy (Couéismul) şi b) Extirparea din Inconştient a ceea ce este acolo morbid, otrăvitor pentru viaţa psihică şi fizică a omului, ceea ce se face prin psihanaliză (Freudismul).

Inconştientul, prin marele simpatic şi prin nervii motorii, reglează viaţa instinctivă a corpului. Aceasta este definitiv admis. O simplă reprezentare - recunoştea chiar Charcot - poate să fie cauza unei boli fizice. Iar Bernheim: sugestia lucrează asupra organului prin intermediul funcţiei lui.

Inconştientul lăsat în pace îşi îndeplineşte orbeşte funcţiunea lui de reglator al vieţii vegetative şi atâta tot. Conştiinţa are rolul de a-i da şi dânsa directive; dar personaj pretenţios şi mai totdeauna copil rău şi needucat, adeseori i le dă haotic. Inconştientul, primind indicaţiile Conştiinţei le execută cu precizie dar, evident, fără nici un fel de discernământ. El este ca o sferă pe o tavă, care simte cea mai uşoară înclinaţie dată tăvii şi odată direcţia luată, alunecă până se izbeşte de bordura ei. Dar cu orbească supunere se întoarce din drum când

dăm tăvii altă înclinație, fie deasemenea abia perceptibilă... și de aceea nu pot fi oameni de acțiune aceia cu spirite prea analitice.

Aceia care judecă, ezită, doresc, speră în toate felurile posibile asupra aceluiași lucru, dau Inconștientului lor, aproape deodată - exact deodată nu se poate, o lege psihologică se opune - zeci de ordine contradictorii, pe care acesta nu le poate executa, fiindcă i se dau fără rost. Nu le poate executa, dar absolut pe toate le înre-gistrează în vederea imperativului unei alte legi care spune că orice imagine tinde să se realizeze. Le înre-gistrează și spre a lor înfăptuire îndreaptă, din umbră și fără ca noi să ne dăm seama, toată activitatea noastră, punînd în serviciul acestui țel, chiar funcțiile noastre vegetative. Astfel se realizează la întâmplare câte un ordin, nici cel mai potrivit, nici cel mai dorit. Mica sferă pe o tavă tremurând din toate părțile, sfârșește totuși prin a atinge o margine, dar la întâmplare. Așa se explică anarhia unor vieți ce ar fi putut fi frumoase și fecunde.

*

Sugestia este o idee care se transformă în act (Bernheim)1 (1 "Idee" este întrebuințat aici într-un înțeles mult mai larg decât al vorbirii curente, însemnînd "imaginea" psihologică. Iar imagine, imaginație, în limbaj psihic este de asemenea altceva decât filozofie, fiindcă înseamnă: Tot ce este conștiință, adică tot ce ima-ginăm (idee, noțiune, imaginea vorbirii curente) și - după cum s-a mai spus - tot ce se confundă cu memoria.

Este de reţinut că în toate paginile ce urmează vom întrebuința cuvintele imagine și imaginaţie numai în acest înţeles psihologic, adică câteodată în loc de "ideetrebuie" și nici odată în înțelesul vag de "imaginaţie" ca în vorbirea curentă.) Sau și mai bine: "Realizarea subconștientă a unei idei" (Baudouin). Acest autor adaugă: sugestia astfel înțeleasă, este o formă definitivă a activității psihologice și care astfel ia loc alături de formele clasice: instinct, obicei, voință. Sugestia este față de voinţă, ceea ce complexul este faţă de sentiment și intuiţia de inteligență.

Sugestia este de mai multe feluri:

Sugestia spontană, care se produce de la sine și de obicei când este mai puţin dorită. De pildă: Cunosc pe cineva care poate susţine în franţuzește și fără greșeală, orice fel de discuţii; când însă ar fi în faţa uneia din acele persoane ridicole, din înalta noastră societate pentru care o geșală de limba franceză declasează, atunci la fiecare frază face greșeli elementare, pierzînd chiar accentul limbii, pe care dealtfel îl are foarte corect.

Sugestia provocată de cineva, cu prestigiu firesc sau ocazional; sau de către medic prin hipnoză.

Sugestia conștientă adică Autosugestia.

Orice sugestie se reduce la Autosugestie.

Numai o imagine acceptată declanșează mecanismul de realizare. Acceptarea poate fi instantanee ca în sugestia spontană, poate fi impusă de un altul prin convingere sau fascinare, sau prin dezagregarea centrului 0 de poligon (somn hipnotic); mai poate fi conștientă, adică autosugestia propriu-zisă și de care ne

ocupăm aici.

Autosugestia se produce prin jocul următoarelor legi psihologice:

1. **Orice imagine tinde să se realizeze**. Cel mai mic gând nu se pierde, el lasă o urmă în Inconștient, care va lupta, cu inerția, până la moartea individului (poate și după...), ca să-l înfăptuiască, înfrângând rezistența gândurilor contrarii ce și ele tind la realizare. și după cum nici un om nu scapă imaculat din lupta vieții, tot așa, nimic imaginat nu se realizează nealterat de lupta cu celelalte gânduri. Câteodată nu se realizează decât cu totul transformat, sau realizarea constă numai în transformarea ce a provocat în felul realizării celorlalte idei. (Teoria sublimării, a refulării, etc.)

Dacă am înțeles bine spiritul acestei legi, atunci ea nu este exact formulată. Cuvântul "tinde", nu implică rapid realizare, căci ceea ce numai tinde, poate și nici să ajungă. Iar pe de altă parte, lipsește ideea de transformare. De aceea aș prefera: orice imagine tinde să se realizeze integral; și oricât de puțin sau măcar transformată, tot se realizează. Ca formulă este poate prea lung, dar să fim cel puțin lămuriți că numai așa trebuie înțeleasă legea.

2. **Se realizează imaginea care predomină în spirit.** Această lege este consecința celei precedente și se explică mai bine în lumina teoriei monodeismului lui Ch. Riechet.

3. **Convingerea determină sugestia numai prin aceea că neutralizează sugestiile contrarii.**

Sugestia prin convingere este sistemul celebrului

dr. Dubois, care tratează pe această cale neurastenia, şi cu mult succes. Din nenorocire sistemul este precar şi periculos: Când bolnavul nu poate fi convins, boala sa va fi considerabil agravată; şi apoi, nici nu sunt prea mulţi aceia cu care se poate comunica.

Şcoala nouă de la Nancy însă, a găsit şi perfecţionat următoarele căi pentru neutralizat sugestiile contrarii.

O imagine poate fi făcută predominantă în spirit prin:

a) ***Concentrarea atenţiei asupra ei.*** Însă concentrare fără efort, ceea ce se realizează printr-o fascinare artificial provocată: Izolare, destindere trupească, afirmare cu monotonie a ideii date, destinderea spiritului într-un fel de apatie mentală, şnurul cu noduri (vezi Coué pentru procedee şi Baudouin pentru explicaţii ştiinţifice).

b) ***Emoţia care ar însoţi imaginea.*** Dorinţa, frica, speranţa fac cu uşurinţă să predomine o imagine, când nu fac să predomine imaginea nereuşitei imaginii dorite, temute sau nădăjduite.

c) ***Obişnuinţa,*** adică prin exerciţiu repetat şi executat mereu tot mai puţin conştient.

d) ***Imitaţia.*** Legile lui Tarde văzute în lumina noii psihologii, capătă o surprinzătoare amploare pe care vom încerca s-o analizăm într-un studiu special.

e) ***Repetarea.*** S-ar putea spune că repetarea singură poate să aducă predominarea ideii propuse, fiindcă, cu încetul, o face să intre în spirit pe cale oarecum mecanică şi ea îi creează acolo celelalte condiţii necesare.

Această lege este una din virtuțile prin care operează formula lui Coué ("În fiecare zi sunt tot mai bine și din toate punctele de vedere"). Prin care a operat la Roma formula lui Caton ("Ceterum censeo Charthaginem esse deledam"). Este recomandată în cărțile sfinte ale vechii Indii. În Japonia filozoful cunoscut în știință, Tu-Se-Ka-Ri, supranumit "marele preot al imaginației", a recomandat o formulă analogă: "astăzi toate îmi merg mai bine". Prin repetare triumfă calomnia, prin repetare se consacră gloriile, prin repetare se falsifică istoria, prin repetare se conduc popoarele.

Dar a face să predomine o imagine, înseamnă a conduce imaginația cu inteligență. A conduce o putere formidabilă cu o alta foarte bicisnică. Lucrul se poate totuși, după cum prin "trucuri" de, jiu-jitzu un copil poate doborâ un atlet. Descoperirea acestor trucuri și sistematizarea lor este marele merit a lui Coué, după cum încadrarea lor în știință va fi al psihologiei secolului acestuia.

4. **Legea rezultatului opus efortului**, sau cum o numește Baudouin, a efortului convertit. Această lege este principala, geniala descoperire a lui Coué. Este temelia couéismului și prin înțelegerea și aplicarea ei până în cele mai îndepărtate consecințe, se va reface atitudinea omului în lupta vieții, adică se va schimba aspectul lumii.

Coué formulase astfel legea: când voința și cu imaginația sunt în conflict, imaginația învinge întotdeauna, fără excepție, puterea ei fiind în proporție directă cu pătratul voinței; iar când sunt de acord, puterile lor nu se adună, ci se multiplică una prin alta.

Prezentând legea cu atâta rigiditate matematică Coué a înlesnit critica, cu toate că a avut grijă să spună singur, că formua nu-i decât un mod de vorbi mai plastic și nicidecum o adevărată precizie matematică. Totuși rămâne în mintea cititorului impresia de inexactitate și mai ales din pricina cuvântului imaginație, care este amfibologic. Desigur nu-i vorba de conflictul dintre voință și divagările spiritului, vagi închipuiri, fantezii...; ci de imaginea psihologică, de ideea izolată, de reprezentarea precisă și dominantă ce ne-am face-o, în sens contrar, despre exact același lucru pe care-l voim.

În clasicul exemplu cu ciclistul începător, acesta își imaginează neputiința evitării bolovanului pe care dorește să-l evite. Numai astfel de conflicte, bine limitate, ca două lucruri ce se suprapun perfect, are în vedere legea lui Coué.

Să observăm însă că "imaginația" în acest înțeles, s-ar putea exprima mai clar în românește, printr-un alt cuvânt vag, prin "credință". Ciclistul "crede" că nu va putea evita bolovanul pe care dorește să-l evite. Așa fiind, aforismul pe care Coué l-a pus în fruntea cărții lui, mi se pare că trebuie înțeles astfel: "Nu voința, ci credința ne pune în mișcare". Ca formulare, este mult mai puțin științific, dar desigur mult mai lămurit.

Sunt incalculabile urmările legii lui Coué. Voința ! Nobila, voință este detronată ! Nu este decât o jucărie în puterea imaginației. Câte se vor explica de acum și câte se vor îndrepta ! Ceea ce cunoaștem sub numele de oameni de mare voință, nu sunt în realitate decât oameni de mare încredere în ei înșiși. Ceece vor, ei înfăptuiesc nu pentru că doresc, ci pentru că și numai

dacă, își imaginează în același timp că pot, că lucrul e realizabil ușor pentru ei; și atunci reușesc chiar dacă doresc cu indolență, sau nu sunt capabili decât de eforturi mediocre de voință. Inconștientul înfăptuiește, pe căi numai de el cunoscute, iar cu opera lui se împăunează voința. Așa fiind, voință eroică, napoleoniană, se poate găsi și la oamenii care n-au reușit mai nimic în viața lor; dar acel puțin pe care l-au înfăptuit este o minune, dacă ținem seamă că au fost chinuiți de o imaginație difuză, de neâncredere în ei, de pesimism, de scepticism, sau de frică etc.

De ce imaginația înfrânge voința, Coué nu ne explică; dar face mai mult, ne dovedește prin "experiențele premergătoare". Baudouin face o luminoasă comparație cu o conductă de gaz, care ar alimenta două becuri, unul închis și altul aprins. Oricât de mult gaz va împinge în conductă, nu se va reuși aprinderea becului închis, ci din contră, se va mări flacăra celui aprins. Tot așa, eforturile de a stăpâni "râsul nebun" nu fac decât să mărească râsul.

"Râsul nebun" este un elocvent și ironic răspuns dat acelora care n-au vrut să accepte legea lui Coué. Probabil că nici Napoleon nu și l-a putut stăpâni...

Explorând calea deschisă de Coué, nouă ni se pare că "rezultatul opus efortului" este consecința slăbiciunii, grosolăniei aparatului numit inteligență.

Este stabilit că inconștientul este mai abil decât conștiința. Chiar dacă geniul n-ar fi decât muncă conștientă acumulată, nu-i mai puțin adevărat că, cuvântul decisiv răsare în spirit deodată, îndite, din Inconștient. În domeniul fizic lucrul este evident la fiecare gest: miș-

carea reflexă este mai precisă decât cea gândită.

Dar omul - în prostia lui - mândru de inteligența lui, ambiţionîndu-se să-și conducă conștient viața până în cele mai mici amănunte, ignorând puterile Inconștientului și neputând să se laude cu ele, fiindcă nu-și poate atribui nici un merit pentru abilitatea lor și mai ales având o explicabilă neâncredere în ceva atât de nebulos și de insesizabil cum este Inconștientul, este firesc ca vrând cu tot dinadinsul ceva de care i-ar atârna fericirea sau viața, să-și încordeze arma pe care o poate manevra mai sigur, neglijînd pe aceea care, deși mai bună, îi este mai străină. Să presupunem un primitiv, care ar vedea înaintând spre el, cu gând de omor, un ci-vilizat cu o subțirică spadă de duel în mână. Primitivul nu se va repezi, având alegerea, nici la o armă similară, nici la un pistol despre a cărui întrebuinţare habar nu are, ci la un voinic ciomag noduros.

Când în noianul de imagini din Inconștient, ce-și caută realizarea, două opuse ajung preponderente, va fi învinsă aceea în slujba căreia se pune inteligența (voința); fiindcă aceasta, neâncrezătoare în mijloacele Inconștientului, îl va împiedica să o realizeze, fără ca dânsa să o poată realiza. Voința, luând frânele realizării imaginii din mâinile Inconștientului, duce acea imagine la înfrângere sigură și la o victorie ușoară imaginea opusă. și n-ar putea fi altfel, fiindcă Conștiința s-a apucat de o meserie pe care n-o cunoaște, iar Inconștientul rămâne liber să-și exercite meseria lui asupra imaginii opuse eliberată de concurența celeilalte.

Să lămurim teoria noastră asupra acestei legi, prin exemplul cu biciclistul începător. Acesta nu-și ima-

ginează propriu-zis că va da peste obstacol, ci numai se teme că va da. Se teme și atunci nu vrea să-și părăsească soarta în mâinile unui personaj misterios: Inconștientul ! - care îi pretinde pentru a-l servi, să renunțe la "demnitatea lui de ființă conștientă". Se teme, vrea să nu cadă, vrea cu tărie, cu eroism, se încordează și încearcă să-și țină un perfect echilibru calculând (risum teneatis !) cele mai fine nuanțe de mișcare necesare echilibrului.

Sau exemplul cu acela care merge pe o scândură, dar de pe aceeași scândură cade sigur dacă ar fi ridicată la înălțimea unei biserici. (Pentru suprimarea discuției asupra a ceea ce este amețeala prăpastiei, ne putem închipui că scândura este cuprinsă într-un plan de hîrtie care împiedică vederea adâncimii, nu însă și a căderii). Să presupunem că scândura ar fi înălțată treptat. Omul nostru va trece pe ea cu pas sigur și la jumătate de metru deasupra pământului, și la un metru; dar de aici în sus siguranța va fi în proporție cu teama, căderea devenind sigură de la înălțimea de la care își va imagina că prăbușindu-se, moartea este sigură. și exact în aceeași proporție va crește voința și efortul intelectual de-a nu lăsa Inconștientului, nici mișcarea șoldului, nici a genunchiului, nici felul de a pune talpa pe pământ, nici echilibrul pe un picior în efectuarea pasului, nimic, nimic...

Din toate acestea rezultă pentru noi, că legea efortului convertit ar putea fi formulată mai bine astfel:

Când două imagini opuse predomină spiritul, fiecare tinzînd să se realizeze prin învingerea celeilalte, va fi învinsă aceea ale cărei mijloace inconștiente de

realizare vor fi paralizate de mijloacele conştiente pe care voința le substituie celor dintâi.

Inteligența trebuie să fie redusă la rolul de-a face să predomine în suflet ideea dorită, chiar şi atunci când "ne spune inima" (!) că ce dorim este prea greu, când predomină ideea opusă. Rol cu aparențe modeste, însă fiind de o incomensurabilă utilitate. Inteligenţa s-ar putea mulţumi cu el. Adică prin trucurile inventate de Coué şi apoi printr-o cuminte atitudine mentală, inteligenţa să facă să predomine în suflet imagini bine alese, ca acelea de sănătate, de vindecare, de succes, de armonie, de veselie,etc., şi apoi să le lase pe seama Inconştientului., ea căutându-şi de munca zilei. Inconştientul le va realiza, căci asta-i este menirea: să înfăptuiască imaginile predominante.

B L I O G R A F I E

Apte (M.). Les stigmatisés, étude historique et critique sur les troubles vasomoteurs chez les mystiques, Paris, 1903.

Babinski (dr.). De l'hypnotisme e thérapeutique et en médicine légale, Paris, 1900.

Barnes (Rev. Canon. E. W.). Sermon prononcé à la Cathédrale deSt-Paul de Londres, le 10 juin 1921.

Baudouin (C.) Qu'est-ce que la Suggestion ? Introduction à la psihologie de la suggestion et de l'autosuggestion, eld. De lachaux & Niestlè, Neuchîtel-Paris, 1924.

Baudouin et Lestchinski (Dr. A.). La discipline intérieure, d'après les psychothérapies, eld. Forum, Neuchîtel, 1924.

Bernheim (Dr. H.). De la suggestion et de ses applications à la thérapeutique, eld. Doin, Paris, 1886.

Bonjour (Dr.). Guérisons miraculeuses modernes, eld. Baillière, Paris, 1913.

Braid (James). Neuroypnology, eld. Churchill, London-

Edinburgd, 1843.

Brooks (C. Harry) & Charles (Rev. Ernest). Christianity and Autosuggestion, eld. Allen) & Unwin, London, 1922.

Drevet (James). Instinct in man, a contribution to the psychology of education, eld. University-Press, Cambridge, 1917.

Emerson (Raph-Waldo). The Conduct of life, revised edition, eld. Routledge, London, 1883.

Eusebius. Praeparatio Evangelica.

Ferenczi (S.). Introjection und Uebertragung, eld. Deuticke, Leipzig, 1910.

Freud (Dr. Sigmund). Totem et tabou, trad. Franç., eld. Payot, Paris, 1924.

Hartmann (Eduard von). Philosophie der Unbewussten, Berlin, 1876.

James (William). What is an emotion ? En: "Mindtrebuie", London, april 184.

Myers (F. W. H.). Human personality and its survival from bodily death, eld. Longmans Green & Co., London. 1923.

Pillsbury (W. B.). The fundamentals of psychology, 2me eld., eld. Macmillan, New-York, 1922.

Richet (Dr. Charles). Traité de métapsychique, eld. Alcan, Paris, 1922.

Rivers (W. H. R.). Psychology and politics, and other essays, eld. Kegan, Paul, London 1923.

Spinoza. Tractatus de intellectus emendatione, 1677, trad. Anglaise par Hale White, eld. Duckworth, London, 1899.

Vittoz (Dr. Roger). Traitement des psychonévroses par la reéducation du contrôle cérébral, 2me eld., eld. Baillière, Paris, 1913.

STĂPÂNIREA DE SINE

PRIN

AUTOSUGESTIE CONȘTIENTĂ

Doamnelor și Domnilor,

Sugestia sau mai bine zis autosugestia este un subiect cu totul nou şi în acelaşi timp vechi de când lumea.

Nou, fiindcă n-a fost încă bine studiat şi deci este puţin cunoscut; dar este vechi, fiindcă a apărut pe pământ odată cu omul. Într-adevăr, autosugestia este un instrument cu care ne naştem, un instrument, sau mai bine zis o putere incalculabilă, și care produce, după împrejurări, cele mai bune sau cele mai rele efecte.

Cunoaşterea acestei puteri este necesară fiecăruia.

Când ştim să o practicăm în mod conştient, mai întâi evităm a provoca altora autosugestii ale căror urmări pot fi dezastroase și apoi, provocăm în mod

conştient altele bune, care aduc bolnavilor sănătatea fizică, şi pe cea morală nevrozaţilor, rătăciţilor, victimelor inconştiente ale unor sugestii mai vechi şi în acelaşi timp împingem pe calea cea bună sufletele care aveau tendinţe să-şi piardă controlul.

Fiinţa conştientă şi fiinţa incoştientă

Ca să înţelegem bine fenomenele de sugestie, sau mai bine zis de autosugestie, trebuie să ştim că în noi sunt doi indivizi cu totul deosebiţi unul de altul. Amândoi sunt inteligenţi; dar unul este conştient şi celălalt inconştient. Existenţa celui de al doilea, este firesc, de obicei nu se observă. şi cu toate acestea, existenţa lui este uşor de constatat dacă ne dăm puţină osteneală să examinăm unele fenomene şi să gândim bine câteva clipe. Iată un exemplu:

Toată lumea cunoaşte somnambulismul, toţi ştim că somnambulul se scoală noaptea, fără să se trezească, că iese din cameră, îmbrăcat sau nu, coboară pe scări, etc., şi câteodată face o muncă a sa obişnuită, sau ceva cu totul neobişnuit şi dificil, iar apoi se întoarce, se culcă şi a doua zi se minunează găsindu-şi terminat un lucru început în ajun sau când i se spune că a făcut o ispravă.

Cărei alte puteri s-a supus trupul lui, dacă nu unei puteri inconştiente, fiinţei sale inconştiente ?

Să ne mai gândim şi la cazul - din nenorocire prea răspândit - al alcoolicului atins de delirium tremens. Parcă apucat de nebunie pune mâna pe o armă, cuţit, ciocan, secure, şi loveşte, dă cu furie în cei care au

nenorocul să se găsească în apropierea lui. După ce i-a trecut accesul, nenorocitul își recapătă simțurile și se uită cu groază la măcelul pe care nu-și dă seama că el la făcut. și aici, nu-i tot inconștientul care a condus ?

Comparând ființa conștientă cu cea inconștientă, constatăm că, în timp ce conștientul este înzestrat cu memorie adeseori foarte nesigură, inconștientul, dimpotrivă, este înzestrat cu o memorie minunată, impecabilă, care înregistrează, fără știrea noastră, cele mai mici întâmplări, cele mai neânsemnate fapte din viața noastră. Pe deasupra este încrezător și primește fără să judece, tot ce i se spune. și cum el este acela care prezidează funcționarea tuturor organelor noastre prin mijlocirea creierului, se produce acest fapt, care poate părea paradoxal, că dacă acest inconștient crede, că un organ merge bine sau rău, sau că simțim o impresie sau alta, atunci, într-adevăr, acel organ va funcționa bine sau rău și vom simți în realitate acea impresie pe care inconștientul o credea reală.

Inconștientul nu numai că prezidează funcțiile organismului, dar prezidează chiar la îndeplinirea tuturor acțiunilor noastre, oricare ar fi.

Acest inconștient, noi îl numim imaginație și care, împotriva vechii teorii admise, totdeauna el ne pune în mișcare, chiar și mai ales împotriva voinței, când între aceste două puteri este antagonism.

Voință și imaginație

Dacă deschidem un dicționar și căutăm înțelesul cuvântului voință, vom găsi această definiție: Facultatea

de a se decide în chip liber la un act. Primim această definiție ca adevărată, ca nediscutabilă. Ori, nimic nu-i mai greșit, căci această voință, pe care o invocăm cu atâta mândrie, cedează totdeauna pasul imaginației. Este o regulă absolută, care nu suferă nici o excepție.

Profanare ! Paradox ! - se va striga. Fals !. Este Adevăr !... cel mai curat adevăr !

Și ca să ne convingem, să privim împrejurul nostru și să căutăm să înțelegem ceea ce vedem. Ne vom da seama atunci că nu-i vorba de o teorie în vânt, scornită de un creier bolnav, ci expresia celei mai simple și limpezi realități.

Să așezăm pe pământ o scândură de 10 metri lungime și 25 cm lățime. Este neândoielnic că oricine ar fi în stare să meargă pe ea dintr-un capăt până în celălalt fără să pună piciorul alături. Să schimbăm condițiile experienței, așezând această traversă la înălțimea turnurilor unei catedrale și nu mai este nimeni în stare să înainteze măcar un metru pe acest îngust drum. Acela care ar încerca, ar începe să tremure după doi pași, cu tot efortul de voință ce-ar face, și ar cădea cu siguranță.

De ce nu cazi când este pe pământ și de ce cazi când este sus ? Numai pentru că, în primul caz, îți închipui că-i ușor să mergi până la capătul scândurii, iar în al doilea, îți închipui că nu vei putea.

Să observăm că oricât ai vrea să înaintezi, dacă-ți închipui că n-ai să poți, într-adevăr îți va fi cu totul imposibil.

Dacă tinichigii, tâmplarii pot face asemenea lucruri, este pentru că își închipuie că pot, cred că pot.

Amețeala, n-are altă pricină decât imaginea ce ne facem că vom cădea; această imagine se transformă imediat în act, cu tot efortul nostru de voință și, cu atât mai repede, cu cât acest efort este mai mare.

Să ne gândim la o persoană care suferă de insomnie; dacă nu face efortul să doarmă, va sta liniștită în pat; dacă însă vrea să doarmă, cu cât efortul îi va fi mai mare cu atât va fi mai agitată.

Cine nu știe că, cu cât te chinui mai mult să-ți amintești un nume, cu atât îți fuge mai mult din minte, și că îndată ce îți zici cu încredere "lasă, o să-mi revină", într-adevăr îți revine, fără nici un efort.

Aceia care merg cu bicicleta, să se gândească la primele lor încercări: Un drum larg înaintea lor și ei încordați pe bicicletă stăpâniți de teama eșecului. Deodată, în depărtare un obstacol, fie și numai un pietroi. Toate eforturile de a-l evita sunt zadarnice, cu toate că și la dreapta și la stânga este destul spațiu.

Cui nu i s-a întâmplat să fie apucat de un râs nebun, adică de acel râs care izbucnește cu atât mai violent cu cât este mai mare efortul de a-l stăpâni.

Care este starea spiritului în fața tuturor acestor împrejurări ? Vreau să nu cad, dar nu mă pot menține; vreau să dorm, nu pot; vreau să găsesc numele cutare, dar nu pot; vreau să evit obstacolul, dar nu pot; vreau să-mi stăpânesc râsul, dar nu pot.

După cum vedem bine, în toate aceste conflicte, imaginația este totdeauna mai tare decât voința, fără excepție.

Și în aceeași ordine de idei: Când șeful se repede înainte, trupa îl urmează, iar când cineva strigă "scapă

cine poate", panica este aproape sigură. De ce ? Pentru că în primul caz soldații își închipuie că trebuie să meargă înainte, iar în al doilea, își închipuie că sunt învinși și că numai fuga îi mai poate scăpa de moarte.

Aș putea cita mii de exemple, dacă n-ar fi de prisos. Totuși, mai trebuie amintit un fapt, care arată, elocvent, colosala putere a imaginației, sau cu alte cuvinte, a inconștientului când luptă împotriva voinței. Sunt bețivi care ar vrea mult să nu mai bea, dar nu se pot stăpâni, cu toate că băutura îi dezgustă, cu toate că știu răul ce-și fac și cu toate că fac mare efort de voință. Tot așa, sunt criminali fără voie, care întrebați de ce au comis crima, răspund: "Nu m-am putut stăpâni, era ceva mai tare decât mine".

Și bețivul și criminalul spun adevărul; sunt siliți să facă ceea ce fac, dar numai pentru că-și imaginează că nu se pot împiedica.

Deci noi suntem atât de mândri de voința noastră, credem că facem în libertate tot ce facem, nu suntem în realitate, decât niște marionete de a căror sfori trage imaginația. și nu încetăm să fim marionetele imaginației decât când am învățat să o conducem noi pe ea.

Sugestie și autosugestie.

După cele spuse până aici, putem asemăna imanitația cu un torent, ce cară cu el nenorocitul care a căzut într-însul, cu toată voința lui de-a ajunge la mal. Se pare că acest șuvoi nu poate fi stăpânit, totuși, dacă știi ce să-i faci, îl poți întoarce din calea lui, îl poți duce la uzină și acolo îi transformi puterile în mișcare ordonată, în căl-

dură, în electricitate.

Cu o altă comparaţie, putem asemui imaginaţia (nebuna căminului, cum a mai fost numită) cu un cal sălbatic, care n-are frâu. Ce poate face călăreţul, decât să se lase dus unde vrea calul? şi, adeseori, cursa se sfârşeşte drept într-o râpă. Îndată ce călăreţul a pus frâu acestui cal, rolurile sunt schimbate.

Acum, că ne dăm seama de puterea enormă a fiinţei inconştiente, o să arătăm că această fiinţă ce se socoteşte că nu poate fi stăpânită, poate fi, dimpotrivă stăpânită tot aşa de uşor ca un cal sălbatic sau un şuvoi de munte.

Dar, înainte de a păşi mai departe, trebuie să definim cu grijă două cuvinte ce se întrebuinţează mereu fără să fie totdeauna bineânţelese. Acestea sunt sugestie şi autosugestie.

Ce este sugestia? Ar putea fi definită "acţiunea de-a impune o idee creierului unei alte persoane". Astfel de acţiune există oare într-adevăr? Strict vorbind, nu. Sugestia nu există prin ea însăşi; ea nu există şi nu poate fi posibilă, decât cu condiţia sine qua non de a se transforma în autosugestie. şi atunci vom defini acest cuvânt astfel: "implantul unei idei în sine însuşi prin sine însuşi". Poţi sugera orice cuiva; dacă inconştientul acestuia nu a primit sugestia, dacă n-a digerat-o, ca s-o transforme în autosugestie, nu va produce nici un efect.

Mi s-a întâmplat să sugerez ceva destul de banal unor subiecte foarte ascultătoare de obicei, şi sugestia mea să nu reuşească. Explicaţia este că inconştientul acelor persoane a refuzat să primească ideea mea, adică nu a transformat-o în autosugestie.

Întrebuințarea autosugestiei

Spuneam că putem stăpâni și conduce imaginația cum stăpânim un torent sau un cal sălbatic. Este de ajuns pentru aceasta, mai întâi să știm că aceasta-i posibil (ceea ce mai toată lumea nu știe) și apoi, să cunoaștem calea de realizare. Acest mijloc este foarte simplu; este acela pe care, fără să vrem, fără să știm, într-un chip cu totul inconștient, îl întrebuințăm zilnic de când suntem pe lume, dar pe care, din nenorocire pentru noi, îl întrebuințăm adeseori rău și în paguba noastră. Acest mijloc este autosugestia.

De obicei, ne autosugestionăm în chip inconștient, și ar ajunge să ne autosugestionăm conștient, în modul următor: mai întâi să cântărim bine cu judecata noastră ceea ce trebuie să ne fie obiect de autosugestie, etc., și după cum mintea răspunde da sau nu, să ne repetăm de mai multe ori, fără să gândim la altceva: "Un lucru se întâmplă, sau trece, va fi sau nu va fi, etc., etc.trebuie" și dacă inconștientul primește această sugestie, dacă se autosugestionează, vedem lucrul realizându-se punct cu punct.

Astfel înțeleasă, autosugestia nu-i altceva decât hipnotismul pe care-l definesc prin aceste simple cuvinte: Influența imginației asupra ființei morale și fizice a omului.

Dar această influență nu poate fi negată, și, fără să revenim la exemplele precedente, voi cita alte câteva:

Dacă te convingi singur că poți face un lucru oare-

care, numai să fie posibil, ai să-l faci, oricât de greu ar fi. Dacă îți imaginezi că n-ai să-l poți face, fie chiar cel mai ușor lucru din lume, îți va fi imposibil să-l faci și mușuroaiele devin pentru tine munți de netrecut.

Acesta este cazul neurastenicilor, care crezându-se incapabili de cel mai mic efort, se găsesc deseori în neputință să facă măcar câțiva pași fără să simtă o foarte mare osteneală. și acești neurastenici, când fac eforturi ca să iasă din tristețea lor, se înfundă din ce în ce mai mult, întocmai ca nenorocitul, care s-a înglodat într-o mocirlă și care se scufundă cu atât mai repede, cu cât eforturile de a se salva îi sunt mai mari.

Tot așa, ajunge să ne gândim că o durere se duce, pentru a simți într-adevăr cum dispare încetul cu încetul, și dimpotrivă, este destul să ne gândim că ne doare, pentru a simți imediat cum vine durerea.

Cunosc persoane, care anticipat știu că vor avea migrenă într-o zi, în anumite împrejurări prevăzute, simt migrena. Singure și-au anticipat răul, după cum alte persoane se vindecă prin autosugestie conștientă.

Știu că de obicei, treci drept nebun când îndrăznești să formulezi idei cu care lumea nu-i deprinsă. Ei bine !, cu primejdia de-a trece drept nebun, voi spune că, dacă multe persoane sunt bolnave moral și fizic, este pentru că-și închipuie că sunt bolnave; dacă unii sunt paralitici fără să aibe nici o leziune, este pentru că își imaginează că sunt paralizați, și printre astfel de persoane se produc vindecările miraculoase.

Dacă unii sunt fericiți și alții nenorociți, este pentru că își imaginează că sunt fericiți sau nenorociți, căci două persoane puse în aceleași condiții, ar putea fi, una

perfect fericită și cealaltă de tot nenorocită.

Neurastenia, cleptomania, fobiile, unele paralzii, etc., nu sunt decât rezultatul acțiunii inconștientului asupra ființei fizice.

Dar dacă inconștientul nostru este izvorul multora din suferințele noastre, el poate însă să ne și vindece. El poate, nu numai să dreagă răul ce-a făcut, dar chiar să vindece boli reale, atât este de mare acțiunea lui asupra organismului.

Izolează-te într-o cameră, așează-te într-un fotoliu, închide ochii și gândește-te câteva minute cu totul exclusiv, că "un lucru este pe cale să treacă, sau un lucru vine..."

Dacă ți-ai făcut autosugestia cu tot dinadinsul, adică dacă inconștientul și-a însușit ideea ce i-ai oferit, va fi minunat să vezi că ceea ce ai gândit se împlinește. Este de reținut în special, că idea autosugestionată are particularitatea de a fi în noi, fără știrea noastră și că nici noi nu putem ști că este și lucrează în noi decât prin efectele ce produce. Dar mai ales, și această recomandare este esențială, **voința nu trebuie să se amestece deloc în practicarea autosugestiei**; căci dacă nu-i de acord cu imaginația, dacă gândim: "vreau să se întâmple cutare lucru", și dacă imaginația zice: "Vrei, dar nu va fi", nu numai că nu obții ceea ce ai vrut, dar chiar ajungi tocmai la contrariul lucrului voit.

Observația aceasta este capitală și ea explică pentru ce rezultatele sunt așa de puțin satisfăcătoare când, în tratamentul suferințelor morale, se încearcă prin reeducarea voinței. Trebuie urmărită, dimpotrivă, educarea imaginației, și datorită acestei nuanțe, metoda

mea adeseori a reuşit acolo unde alţii - şi din cei mai importanţi - au eşuat.

Numeroasele experienţe ce fac zilnic, de vreo douăzeci de ani, şi pe care le-am urmărit cu scrupuloasă grijă, m-au dus la concluziile următoare, pe care le-am rezumat sub formă de legi:

1. Când voinţa este în luptă cu imaginaţia, totdeauna imaginaţia învinge, fără nici o excepţie.

2. În conflictul dintre voinţă şi imaginaţie, puterea imaginaţiei este direct proporţională cu pătratul voinţei.

3. Când voinţa şi imaginaţia sunt de acord, ele nu se adună, ci se înmulţesc între ele.

4. Imaginaţia poate fi condusă.

(Expresiile: "direct proporţională cu pătratul voinţei" şi "se înmulţesc" nu sunt strict exacte: sunt numai imagini pentru lămurirea acestei idei.)

După cele spuse, s-ar părea că nimeni n-ar mai trebui să fie vreodată bolnav. Aşa este ! Orice boală, **aproape fără excepţie**, *poate fi învinsă prin autosugestie;* oricât de îndrăzneaţă şi de necrezut ar putea părea afirmaţia mea; nu spun este totdeauna învinsă, dar că ar putea fi învinsă, ceea ce nu-i identic.

Dar ca să aduci oamenii la *practicarea autosugestiei conştiente,* trebuie să-i înveţi cum să facă, tot aşa după cum îi înveţi să citească sau să scrie, etc.

Autosugestia este, după cum am spus mai sus, un instrument pe care-l avem în noi de la naştere şi cu care ne jucăm în chip inconştient toată viaţa, ca un copil cu jucăria lui. Dar este un instrument periculos, te poate răni, chiar omorâ, dacă umbli imprudent cu el. şi, dimpotrivă, te salvează, când ştii să-l întrebuinţezi în chip

conştient. Se poate spune despre el, ceea ce Esop spunea despre limbă: "Este cel mai bun şi în acelaşi timp cel mai rău lucru din lume".

Iată acum ce trebuie făcut ca toată lumea să profite de acțiunea binefăcătoare a autosugestiei, aplicată în mod conştient.

Spunând "toată lumea" exagerez puțin, căci sunt două categorii de persoane la care este greu de provocat autosugestia conştientă:

1) Retaradații, care nu sunt în stare să înțeleagă ce le spui, şi

2) Acei care nu vor să înțeleagă.

Cum se învață autosugestia

Principiul metodei se rezumă în aceste cuvinte:

1) *Nu putem gândi decât la un singur lucru deodată*; adică, două idei se pot juxtapune în spiritul nostru, dar nu se pot suprapune.

2) *Orice idee când ne ocupă singură spiritul, devine adevăr pentru noi și are tendință să se transforme în act.*

Deci, dacă reuşeşti să faci pe un bolnav să gândească, despre suferința lui, că dispare, ea va dispărea; dacă ajungi să faci pe un cleptoman să gândească cum că nu va mai fura, el nu va mai fura, etc.

Această educație care pare poate o imposibilitate, este, cu toate acestea, lucrul cel mai simplu din lume. O serie de mici experiențe ne învață Abecedarul gândirii conştiente. Dacă urmăm aceste experiențe punct cu punct, putem fi cu totul încredințați că vom obține un

bun rezultat.

Prima experiență. Cerem subiectului de experiență să stea drept ca un drug de fier, picioarele unite de la șolduri până la călcâie, dar cu glezna moale. Poziția aceasta bine luată, spunem subiectului să-și închipuie că este o scândură fixată într-o balama la bază și care stă în echilibru; să-i atragem atenția că dacă atingem puțin scândura, ea se va prăbuși, fără cea mai mică rezistență, în direcția împinsă; apoi să-l prevenim că va fi tras înapoi de umeri și să-i spunem să se lase să cadă, fără grijă, că va fi prins în brațe; dar că trebuie să nu-și desprindă picioarele de pe pământ, căderea urmând să se facă din gleznele-balamale. Atunci îl tragem puțin de umeri înapoi, și dacă experiența nu reușește să o reâncepem, până când va reuși cât se va putea mai bine.

A doua experiență. Mai întâi, trebuie explicat subiectului, că pentru a vedea acțiunea imaginației, când, mai pe urmă, va fi rugat să gândească "cad, cad pe spate...", nu va trebui să aibă în minte decât această idee, că nu trebuie să facă nici un raționament, că nu trebuie să se întrebe dacă va cădea sau nu, sau dacă se va lovi, etc., deasemenea că nu trebuie să cadă numai ca să facă plăcere operatorului, dar nici să reziste atracției de cădere dacă o va simți.

Acestea bine explicate, operatorul roagă subiectul să ridice capul foarte tare, și să închidă ochii, îi pune apoi pumnul drept în ceafă, și mâna stângă pe frunte și îi zice: "Gândește: cad pe spate, cad pe spate, etc., etc.,", și adaugă, cu hotărâre în voce "într-adevăr cazi, cu siguranță cazi". În același timp, operatorul alunecă

mâna stângă de pe frunte spre stânga subiectului pe deasupra urechii şi îşi retrage încet de tot, dar în chip continuu pumnul din ceafă.

Se simte imediat cum subiectul face o mişcare înapoi, pe care o va stăpâni, sau va cădea pe spate. În primul caz să i se spună că a rezistat, că n-a gândit că va cădea, că i-a fost teamă că se va lovi. Experienţa trebuie reâncepută pe un ton de comandă, ca pentru a sili subiectul să asculte, şi repetată până la o reuşită măcar în parte completă.

Operatorul să aibă grijă să se aşeze în spatele subiectului, cu un picior bine întins înapoi ca să nu fie trântit de acesta în eventuala lui cădere.

A treia experienţă. Subiectul stă în faţa operatorului, corpul drept, gleznele moi, picioarele unite şi paralele. Operatorul îi pune mâinile pe tâmple, fără să apese, îl priveşte fără să clipească, fix, la rădăcina nasului şi îi spune să gândească: "voi cădea, cad, cad înainte" şi îi repetă sacandând cuvintele: "Ai-să-cazi-înainte, ai-să-cazi-nainte ! etc.".

A patra experienţă. Subiectul este rugat să-şi unească mâinile şi să-şi strângă degetele cât se poate de tare, adică până când începe să tremure. Operatorul îl priveşte fix ca şi în experienţa precedentă şi îi cuprinde mâinile încleştate în mâinile lui, apăsând uşor ca pentru a i le strânge şi mai tare. În acelaşi timp, îi spune să gândească că nu-şi poate descleşta degetele, şi că el, operatorul, va murmura până la trei, iar când va zice "trei" să încerce să-şi descleşteze degetele, gândind însă mereu că nu poate, şi va constata că într-adevăr aceasta-i este cu totul imposibil. După aceste

explicații, operatorul numără "una, două, trei", foarte rar, și adaugă, îndată, apăsând silabele: "Nu poți - nu poți, etc.". Dacă subiectul știe să gândească bine și exclusiv că nu poate, nu numai că nu-și va putea descleșta mâinile, dar chiar i se vor strânge și mai tare, cu cât îi va fi mai mare efortul de-a le descleșta. Adică obține tocmai rezultatul opus aceluia pe care îl voia. După câteva secunde, operatorul zice: "acum gândește: "pot"" și mâinile se vor desface.

Dacă prima încercare nu a reușit, să nu credem că operatorul este de vină; vinovatul e numai subiectul. Nu a gândit cum trebuie "nu pot". Să i se spună aceasta cu tărie și să se reânceapă experiența.

Trebuie întrebuințat întotdeauna un ton de comandă care nu îngăduie neascultarea. Nu este necesară o voce ridicată, ba chiar este mai bine să se facă poruncile cu vocea obișnuită, dar apăsând fiecare cuvânt cu un ton aspru și hotărât.

Când a reușit această experiență, toate celelalte reușesc, cu condiția să fie riguros respectate toate recomandările de mai sus.

Unii sunt atât de simțitori pentru asemenea experiențe, încât nici nu mai este nevoie să li se spună ce trebuie să gândească, fiindcă ascultă de comandă când este hotărât făcută. Este destul să li se spună, de pildă, "închide ochii și n-ai să-i mai poți deschide", sau "n-ai să poți ridica acest creion, oricât ai vrea", pentru ca într-adevăr să rămână cu ei închiși, sau să nu poată ridica creionul până la o nouă comandă, ca în hipnotism.

În toate aceste experiențe - nu este de loc de prisos să mai repet - nu este vorba de o sugestie ci de

autosugestia provocată de sugestia operatorului.

Notă. - Instrucțiunile de mai sus, nu sunt decât pentru terapeut.

Cum se face sugestia terapeutică

Când cineva a trecut prin experiențele enumerate, care totuși nu sunt indispensabile, și le-a înțeles, este apt pentru sugestia curativă.

Oricare ar fi boala, fizică sau morală, trebuie procedat întotdeauna la fel, pronunțând mereu aceleași vorbe, bineânțeles adaptate fiecărui caz în parte.

Exemplu: "Stai jos și închide ochii. Nu vreau să încerc să te adorm; ar fi de prisos. Trebuie să închizi ochii, pentru ca atenția să nu-ți fie atrasă de lucrurile înconjurătoare. Spuneți acum, că toate cuvintele pe care eu le voi pronunța, se vor fixa în creierul dumitale, se vor imprima, se vor grava, se vor încrusta, și că fără să vrei, fără să știi, într-un chip cu totul inconștient din partea dumitale, organismul dumitale ca și dumneta însuți veți asculta. Îți spun mai întâi, că în fiecare zi, dimineața, la prânz și seara, la ora mesei, îți va fi foame, adică, vei simți acea plăcută senzație, care face să ne gândim: O, cu ce poftă aș mânca ! și ai să mănînci, într-adevăr, cu plăcere, cu mare plăcere, dar nu prea mult. Însă vei avea grijă să mesteci mult și bine. Astfel vei digera bine și nu vei simți în stomac, nici în intestine, nici o greutate, nici o durere de nici un fel. Asimilarea se va face bine, și organismul dumitale va profita de toate alimentele înghițite ca să le transforme în sânge, în mușchi, în putere, în energie, în vitalitate".

"Pentru că ai digerat bine, funcția de curățire se va îndeplini normal, și, în fiecare dimineață, când te scoli, vei simți nevoia evacuării și fără să ai nevoie de a întrebuința vreodată vreun medicament, sau vreun ajutor mecanic, vei obține un rezultat normal și satisfăcător".

"Apoi, în fiecare noapte, din clipa în care ai dori să adormi, și până în aceea când vei dori să te trezești a doua zi, vei dormi adânc, liniștit, fără vise obositoare și urâte. Iar când te vei scula dimineața, te vei simți sănătos și vei fi vesel și bine dispus".

"Dacă se întâmplă vreodată să fii trist, întunecat, să te plictisești, de astăzi nu va mai fi așa, și în loc să fii trist, întunecat, plictisit, ai să fi vesel chiar fără motiv, întocmai cum înainte ți se întâmpla să fii trist fără motiv; ba mai mult încă, n-ai să te mai plictisești și n-ai să mai fii amărât, chiar dacă ai avea cuvinte adevărate și puternice pentru aceasta".

"Și de asemenea, dacă ți se întâmplă câteodată să fii nerăbdător sau să te înfurii, n-are să ți se mai întâmple; dinpotrivă, vei fi totdeauna răbdător, totdeauna stăpân pe tine, și lucrurile care te plictiseau, te supărau, de acum te vor lăsa cu totul nepăsător, liniștit, foarte liniștit".

"Dacă ești apucat, prins, urmărit de idei rele, nesănătoase, de temeri, de spaimă, de fobii, de tentații, de ciudă și dușmănie, înțeleg ca începând de astăzi, toate acestea să se îndepărteze încetul cu încetul din imaginația dumitale și să se piardă, să se topească parcă, într-un nor tot mai îndepărtat, nor cu care se vor duce cu totul. După cum se împrăștie un vis când te trezești, tot așa te vor părăsi toate acele închipuiri

nesănătoase".

"Mai adaug, că toate organele dumitale funcţionează bine; inima bate normal, circulaţia sângelui se face bine; plămânii funcţionează bine; stomacul, intestinul, ficatul, fierea, rinichii şi toate celelalte organe îşi îndeplinesc în chip normal slujba lor. Dacă totuşi unul dintre ele funcţionează prost în momentul de faţă, această anomalie dispare în fiecare zi câte puţin, astfel că, în scurt timp va dispărea cu totul, şi acest organ îşi va relua funcţia normală".

"Mai mult, dacă este în vreunul din ele vreo leziune, ea se va cicatriza din zi în zi tot mai bine şi repede se va vindeca. (Trebuie să lămuresc că nici nu-i nevoie să ştim care-i organul bolnav pentru a-l vindeca. Sub influenţa autosugestiei "din toate punctele de vedere şi în fiecare zi sunt din ce în ce mai bine", inconştientul îşi exercită aţiunea lui asupra acelui organ pe care singur îl descoperă".)

"Adaug, încă, ceea ce este de o covârşitoare importanţă, că dacă până acum aveai faţă de tine însuţi o neâncredere oarecare, te asigur, această neâncredere dispare puţin câte puţin, ca să facă loc încrederii în dumneata. Această încredere este un lucru absolut necesar oricărei fiinţe umane. Fără încredere în sine, n-ajungi nici odată la nimic; cu încrederea în sine, se poate atinge orice scop. Vei începe deci să ai încredere în dumneata şi încrederea îţi va da siguranţa că eşti în stare să faci numai bine, dar chiar foarte bine, tot ce ai dori să faci, cu condiţia să fie dorinţe rezonabile, precum şi toate lucrurile care sunt de datoria dumitale să le faci".

"Deci când doreşti să faci ceva, din domeniul

datoriilor dumitale să te gândești că este un lucru ușor. Cuvintele: *greu, cu neputință, nu pot, este peste puterile mele, nu mă pot împiedica să...*, să dispară din limbajul dumitale, din dicționarul dumitale, să nu le mai socotești vorbe românești. Considerând acel lucru ca ușor, el devine ușor pentru dumneata, în timp ce altora li s-ar părea greu, și acel lucru îl faci repede, îl faci bine, și îl faci fără osteneală pentru că îl faci fără efort. Dacă însă l-ai socotit ca imposibil, ți-ar fi devenit chiar imposibil și numai pentru că l-ai fi considerat astfel".

Acestor sugestii generale, care multora le vor părea poate prea lungi, și chiar copilărești, dar care totuși sunt necesare, trebuie adăugate acelea care se aplică stării specifice fiecărui bolnav, când această stare este cu precizie cunoscută.

Toate aceste sugestii trebuie făcute pe un ton monoton și legănat (apăsând totuși cuvintele esențiale), ton care provoacă dacă nu un somn, cel puțin o toropeală lipsită de gânduri.

Când șirul sugestiilor este terminat, ne adresăm subiectului cu aceste cuvinte: "În general, înțeleg, că, din toate puncele de vedere, atât fizic cât și moral, să te bucuri de o sănătate totală, de o sănătate cel puțin mai bună decât aceea pe care ai avut-o până azi. Acum am să număr până la trei și când voi zice "trei" vei deschide ochii și vei ieși din starea în care ești și vei ieși liniștit; dar fără să rămâi amorțit sau toropit, dimpotrivă, viguros, tare, vioi, dispus, plin de viață; deasemenea vei fi vesel și sub toate raporturile bine. Una, două, trei !"

La cuvântul "trei", subiectul deschide ochii, totdeauna zîmbind, și pe fața lui se vede mulțumirea.

Odată terminat acest mic discurs, mai adaugi și următoarele:

Cum se practică autsugestia conștientă

În toate diminețile când te trezești, și seara când te-ai așezat în pat, închide ochii și fără să cauți să fii atent la ceea ce spui, să pronunți din buze, destul de tare ca să auzi și numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, fraza următoare:

"Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine !...".

Cuvintele *"din toate punctelede vedere"* se adresează la tot, și este întotdeauna inutil să-ți faci autosugestii specifice.

Această autosugestie trebuie făcută într-un mod cât se poate mai simplu, mai copilăresc, mai mecanic, și prin urmare fără cel mai mic efort. Într-un cuvânt, formula trebuie repetată pe tonul pe care se recită litaniile.

Prin acest mijloc o facem să pătrundă mecanic în inconștient prin urechi, și odată ce-a pătruns, ea singură se pune pe lucru.

Această metodă care este și preventivă și curativă trebuie practicată toată viața.

Oricând, noaptea sau ziua, simți o durere fizică sau morală, să-ți spui că n-ai să contribui și în chip conștient la agravarea ei, dar că o vei face să dispară; apoi să te izolezi, pe cât posibil, să închizi ochii, și trecându-ți mâna pe frunte, dacă suferința este morală, sau pe locul dureros dacă suferința este fizică, să repeți,

din buze, cât se poate de repede, cuvintele: "Trece, trece, îmi trece, trece, etc.", atâta timp cât este nevoie ca într-adevăr să simţi că ţi-a trecut. După oarecare obişnuinţă, se poate obţine dispariţia durerii în 20-30 de secunde. Să reâncepi dacă ţi se pare necesar.

(*Practicarea autosugestiei nu înlocuiește tratamentul medical, dar este de un mare ajutor atât bolnavului cât și medicului*).

Astfel, ne putem uşor da seama de rolul celui care practică vindecarea semenilor săi prin sugestie. El nu-i un stăpân care porunceşte, este un prieten, o călăuză, care conduce bolnavul pas cu pas pe calea vindecării. și cum toate aceste sugestii nu sunt făcute numai în interesul bolnavului, inconștientul lui nu cere mai mult decât să și le analizeze, și să le transforme în autosugestii. Când aceasta s-a făcut, vindecarea vine sigur mai mult sau mai puţin repede, mai mult sau mai puţin complet.

Superioritatea metodei

Această metodă dă rezultate cu totul minunate, și este uşor de înţeles pentru ce. Într-adevăr, urmând recomandările mele nereuşita totală nu este posibilă, decât cu cele două categorii de persoane despre care am vorbit mai sus, și care din fericire, nu reprezintă decât un procent de vreo 3%.

Dacă însă, s-ar încerca vindecarea, aşa deodată, fără explicaţii, fără experienţele preliminare ce au ca scop să îndrume pacientul spre aceptarea sugestiei, pentru transformarea ei în autosugestie, nu se poate

avea succes decât cu persoanele deosebit de sensibile, care în realitate, sunt rare. Însă oricine poate ajunge deosebit de sensibil la sugestie, prin obişnuinţă. Dealtfel educaţia prealabilă pe care o preconizez se poate face în câteva minute.

Odată, închipuindu-mi că sugestia nu-şi face bine efectul decât în somn, încercam întotdeauna să adorm pacientul; dar constatând că nu era ceva absolut necesar, am renunţat pentru a scuti pacientul de teama ce totdeauna i-o inspiră ideea adormirii, teamă ce-l face, fără voia lui, să reziste somnului. Dacă, dinpotrivă, îi spui că nici nu te gândeşti să-l adormi, că ar fi şi de prisos, îi câştigi încrederea, te ascultă fără frică, fără gând ascuns, şi adeseori se întâmplă, după câteva şedinţe, că lăsându-se legănat de monotonia tonului să adoarmă adânc şi să se trezească minunat de a fi adormit.

Aceia dintre dumneavoastră care nu cred, nu pot să le spun decât: "Veniţi la mine şi veţi fi convinşi văzînd faptele".

Totuşi, nu trebuie să vă închipuiţi că numai metoda expusă aici este singurul mijloc de-a sugestiona pentru determinarea autosugestiei. Sugestia poate fi făcută omului fără ştirea lui şi fără nici o preparaţie. Când, de pildă, un medic, care prin prestigiul lui are în chip firesc o acţiune sugestivă asupra pacientului, se apucă să-i spună că n-are nici o putere să-l vindece, că boala lui este incurabilă, provoacă în sufletul acestuia o autosugestie, care poate avea cele mai dezastroase urmări. Când însă, i-ar spune ca deşi are o boală gravă, totuşi cu bună îngrijire, cu încredere şi cu răbdare se va putea vindeca, va obţine adesea rezultate de care ca medic,

se va minuna.

Dacă citesc această carte medici sau farmacişti, să nu mă socotească ca duşmanul lor; dinpotrivă, sunt prietenul lor cel mai bun. Mai întâi, aş dori să văd introducându-se în programul facultăţilor de medicină studiul teoretic şi practic al sugestiei, pentru cel mai mare folos al bolnavilor şi al medicilor; şi apoi, cred că, atunci când un bolnav se duce la doctor, acesta trebuie să-i dea totdeauna o rețetă, chiar dacă n-ar fi nevoie. Bolnavul când se duce la doctor, se duce ca să-i prescrie doctoria care să-l vindece. El nu ştie că de cele mai multe ori, îl vindecă igiena şi regimul cărora el nu prea le dă importanță. Bolnavul vrea doctorie.

Dacă, după părerea mea, medicul prescrie bolnavului numai un regim, fără medicament, acesta va fi nemulțumit şi îşi va zice că mai bine se ducea la alt doctor, ceea ce adeseori o va face chiar. Prin urmare, medicul face bine să dea totdeauna şi rețetă şi pe cât se poate să nu prescrie din acele preparate, care de altfel adeseori nu valorează decât prin reclama ce li se face, ci medicamente formulate şi combinate de el, care inspiră bolnavului mult mai multă încredere decât hapurile x sau prafurile pe care bolnavul şi le poate procura singur fără rețetă şi după indicația reclamelor.

Cum lucrează sugestia

Ca să putem înțelege bine efectul sugestiei, sau mai bine zis al autosugestiei, este destul să ştim că *inconştientul este marele director al tuturor funcțiilor.* Să-l facem deci să creadă, cum am spus şi mai înainte,

că un organ care nu funcționează bine, trebuie să funcționeze bine; instantaneu el îi va transmite ordinul, căruia organul se va supune și imediat, sau lent, își va ameliora funcționarea.

Aceasta ne ajută să înțelegem simplu și limpede, cum prin sugestie se pot opri hemoragii, învinge constipația, se poate face să dispară fibroame, vindeca unele paralizii, leziuni, răni varicoase, etc.

Voi lua ca exemplu un caz de hemoragie dentară, pe care l-am observat în cabinetul dentistului Gauthé la Troyes. O fată pe care o ajutasem să se vindece de astm după 8 ani de suferință, îmi spune într-o zi că vrea să i se scoată o măsea. știind-o foarte sensibilă, m-am oferit să intervin să i se facă extracția fără durere. Ne-am dus la dentist. Acolo, stând în fața pacientei îi spun: "Nu simți nimic, nu simți nimic, etc.", și tot repetând sugestia, fac semn dentistului. După o clipă măseaua este scoasă, fără ca d-ra D... să fi simțit ceva. și cum se întâmplă adeseori s-a declanșat o hemoragie.

Dentistului care voia să întrebuințeze un hemostatic, îi spun că vreau să încerc cu sugestia; iar fetei îi cer să mă privească drept în ochi și îi sugerez că până în două minute hemoragia se va opri singură. D-ra D... mai scuipă de câteva ori cu sânge și atâta tot. Îi spun să deschidă gura și constatăm că în cavitatea măselei se formase un mic cheag de sânge.

Cum să ne explicăm acest fenomen ? În modul cel mai simplu. Sub influența ideii: "hemoragia trebuie, să se oprească", inconștientul a trimis arteriolelor și venulelor ordinul să nu mai lase să curgă sânge și, cu docilitate, ele s-au contractat în mod natural, după cum

s-ar fi contractat în mod artificial în contact cu un hemostatic, ca de pildă adrenalina.

Acelaşi raţionament ne face să înţelegem cum poate dispărea un fibrom. Inconştientul primind, ideea "fibromul trebuie să dispară", creierul porunceşte arterelor care-1 hrănesc să se contracte; acestea se contractă, astfel fibromul nu mai primeşte hrană și moare, se usucă, dispare.

Folosirea sugestiei pentru vindecarea suferințelor morale și a viciilor

Neurastenia, atât de frecventă astăzi, se vindecă prin sugestie, practicată după cum am arătat și un timp mai îndelungat. Am avut norocul să fi contribuit la vindecarea unui mare număr de neurastenici, cărora li se aplicase zadarnic, tot felul de tratamente. Unul chiar stătuse un an într-un sanatoriu special din Luxenburg fără să obţină vreo îmbunătăţire a tristei lui stări. În șase săptămâni prin metoda mea s-a vindecat cu totul și este astăzi cel mai fericit om, după ce a fost cel mai nenorocit. și nici nu va mai cădea vreodată, fiindcă l-am învăţat să-și facă autosugestie conștientă, pe care o practică într-un chip minunat.

Sugestia fiind utilă pentru tratarea suferinţelor fizice și morale, ea devine binefăcătoarea societăţii, putând să transforme în oameni cinstiţi pe nenorociţii din casele de corecţie și din închisori, care astăzi ieşind de acolo măresc numărul criminalilor.

Să nu se spună că aceasta, este imposibil. Este posibil şi pot dovedi.

Voi cita următoarele două cazuri. Dar, mai întâi, trebuie să deschid o paranteză. Pentru a face mai ușor înțeles cum lucrează sugestia în tratamentul viciilor morale, voi folosi următoarea comparaţie: Să ne închipuim cum creierul este o scândură în care sunt bătute cuie ce reprezintă ideile, obiceiurile, instinctele noastre din care decurg acţiunile noastre. Dacă constatăm la cineva o idee rea, un rău obicei, un rău instinct, adică un cui rău, luăm un altul, care este obiceiul, instinctul opus bun și îl punem direct în capul cuiului rău și dăm o lovitură de ciocan, adică facem o sugestie. Noul cui se va înfige de un milimetru de pildă, în timp ce vechiul va ieși pe atâta. La fiecare lovitură de ciocan, adică la fiecare nouă sugestie, se va înfige mai mult cuiul cel bun și va ieși cel rău, încât după un oarecare număr de lovituri instinctul rău va fi înlocuit prin cel bun. Această substituire făcută, pacientul este vindecat.

Revin la exemplele anunțate : Tânărul M..., de 11 ani, domiciliat în Troyes, era, noaptea chiar și ziua, victimă acelor mici accidente ale primei copilării; mai era și cleptoman și mincinos. După cererea mamei lui, i-am făcut sugestie. Chiar după, prima ședință copilul n-a mai avut accidente ziua, dar noaptea tot nu se putea ține. Încetul cu încetul, după câteva luni, s-a vindecat de slăbiciunea lui fizică, iar până în șase luni nici nu mai fura, nici nu mai mințea.

Fratele acestui copil, băiat de 18 ani, purta o grozavă ură unui alt frate al său. Când beat, cu greu își putea stăpâni o furioasă poftă de a-și înjunghia fratele. Simțea că într-o zi tot va face crima și că apoi va plânge cu disperare pe cadavrul victimei sale.

I-am făcut şi acestuia sugestie, cu rezultat, într-adevăr minunat: Vindecat de la prima şedinţă. Ura a dispărut, făcând loc unui sentiment de bunăvoinţă, şi chiar de prietenie. L-am urmărit multă vreme şi am constatat că vindecarea a fost definitivă.

Când se obţin prin sugestie asemenea rezultate, n-ar fi oare util, aş spune chiar absolut necesar, a o adopta şi a o introduce în şcolile de corecţie ? Sunt convins că prin sugestii zilnic aplicate copiilor vicioşi, mai mult de 50% ar putea fi aduşi pe calea bună. Nu s-ar face oare un mare serviciu societăţii înapoindu-i-se sănătoşi, membri atinşi de putreziciune morală ?

Poate, mi se va spune că răspândirea sugestiei ar fi periculoasă fiindcă ar putea fi întrebuinţată cu acelaşi succes şi pentru rău. Argumentul este slab, căci, s-ar putea avea grijă de-a se încredinţa practicarea sugestiei unor persoane bine alese, iar fiindcă aceia care vor să facă rău, nu aşteaptă autorizaţia nimănui.

Dar admiţând că sugestia prezintă oarecare primejdie, aş întreba, care este oare lucrul ce întrebuinţăm fără primejdie ? Este oare aburul ? Este explozibilul ? Este trenul, corabia, electricitatea, automobilul, aeroplanul ? Sau otrăvurile din farmacie unde o clipă de neatenţie la cântărire poate ucide mii de bolnavi ?

CE POATE AUTOSUGESTIA.

Câteva cazuri de vindecare.

D-şoara M. D., din Troyes, suferea de opt ani de astm, ceea ce o obliga să doarmă în şezut mai toată noaptea, chinuindu-se să-şi umple plămânii. Experienţele preliminarii au dovedit-o foarte sensibilă. Chiar din prima zi uşurarea este enormă, căci a avut o noapte întreruptă de o singură criză şi care n-a durat decât un sfert de ceas.

D-nul M., domiciliat în Sainte-Savine, lângă Troyes, paralizat de doi ani din cauza unor leziuni medulare. Paralizia nu-i decât la picioare, unde circulaţia sângelui abia se mai face şi de aceea sunt congestionate, umflate şi învineţite. Diferite tratamente, au fost aplicate fără rezultat.

După opt zile de sugestie şi de autosugestie, observ puţină mişcare în piciorul stâng. Din săptămână în săptămână progresul este tot mai apreciabil şi ca mişcare şi ca înfăţişare a membrelor bolnave. După 11 luni, pacientul coboară singur pe scară, face 800 de metri pe jos, după un an se întoarce la lucru şi de atun-

ci nu s-a arătat nici o urmă a paraliziei.

D-nul A. G., din Troyes, suferea de mult de o enterită pe care n-a vindecat-o nici un tratament încercat. Starea morală proastă: d. G. este trist, întunecat, nesociabil și urmărit de gândul sinuciderii. Experiențele preliminare reușesc ușor, iar sugestia dă rezultate din prima zi. Trei luni i-am făcut sugestii, la început zilnic, apoi tot mai rar. După acest timp, vindecarea este completă: enterita dispare și moralul devine foarte bun. Doisprezece ani cât am urmărit pe acest pacient, n-am observat nici cea mai mică recidivă. D-l G. este un exemplu din cele mai izbitoare pentru cei ce pot practica sugestia sau mai bine zis autosugestia. Atât sugestia din punct de vedere fizic, cât și cea din punct de vedere moral, d. G., o primea foarte bine și zilnic îi creștea încrederea în el. știindu-se bun lucrător îndrăzni să-și procure pe credit o mașină de tricotaj, făcu afaceri bune și în scurt timp avea atelier cu șase mașini. Însă rămânea desigur simplu lucrător, dacă nu și-ar fi dat, cu ajutorul sugestiei, încredere în sine.

D-nul X., funcționar la poșta din Lunéville, pierde un copil. Durerea îi aduce o comoție cerebrală, ce se manifestă printr-un tremurat nervos. Unchiul său mi-l aduce la începutul lui Iunie. Îi fac experiențele pregătitoare și o sugestie. După patru zile bolnavul vine și-mi spune că n-a mai tremurat. Nouă sugestie. N-a mai venit, deși îl rugasem să se întoarcă după opt zile. După câtva timp, unchiul îmi spune că a primit o scrisoare de la nepot, care îi anunță că este cu totul vindecat.

Am fost informat că vindecarea s-a menţinut.

D-nul Y., din Nancy, neurastenic de mai mulţi ani; are fobii, temeri, stomacul şi intestinele funcţionează rău, somnul prost; este trist cu idei de sinucidere; merge ca un om beat şi nu se gândeşte decât la boala lui. Nici un tratament nu i-a folosit şi din ce în ce se simte mai rău, cu toate că a stat o lună şi într-un sanatoriu special.

D-nu Y, vine la mine la începutul lui Octombrie. Experienţele pregătitoare destul de uşoare. Explic bolnavului mecanismul autosugestiei şi existenţa în noi a fiinţei conştiente şi a fiinţei inconştiente. Sugestie. D-nu Y., a fost neliniştit timp de câteva zile de explicaţiile ce i le-am dat; dar apoi, a înţeles. Îi fac sugestie şi îşi face autosugestie, zilnic. Ameliorarea la început este înceată, dar după şase săptămâni este complet vindecat. Fostul bolnav, care se credea omul cel mai nenorocit, acum este fericit. Nu numai că nu i-a mai revenit boala, dar lucrul nici n-ar fi posibil, fiindcă d. Y. este convins că n-ar mai putea cădea în trista lui stare de mai înainte.

D-na T., din Nancy. Neurastenie, dispepsie, nostralgie, enterită, dureri în diferite părţi. De mulţi ani se caută, fără nici un folos. Sugestie din purtea mea, autosugestie dintr-a ei. Ameliorare din prima zi; progres neântrerupt până la vindecarea completă a stării morale; iar dintre suferinţele fizice n-a mai persistat decât enterita, mult atenuată.

D-na X., sora d-nei T. Neurastenie gravă; stă în pat

15 zile pe lună, cu totul incapabilă de a se mişca sau de-a lucra ceva; tristeţe, lipsă de poftă de mâncare, aparatul digestiv funcţionează rău. Vindecare durabilă, fiindcă mult timp după, n-am constatat revenirea bolii.

D-na H., din Maxéville. Eczemă generalizată şi deosebit de gravă la piciorul stâng. Ambele picioare umflate, mai ales la glezne, merge greu şi cu dureri. Sugestie. În aceeaşi zi chiar, d-na H., face câteva sute de paşi fără osteneală. A doua zi picioarele se dezumflă; eczema dispare repede. Boala nu revine.

D-na P., din Laneuveville. Dureri în rinichi şi genunchi. Boala este veche de zece ani şi zilnic, se agravează. Sugestie şi autosugestie. Ameliorarea începe imediat şi creşte progresiv. Vindecarea se manifestă repede prin semne neândoielnice şi se menţine.

Sugestionarea copiilor când dorm

Vreau să vă spun câteva cuvinte asupra unui procedeu foarte bun, pe care părinţii ar trebui să-l întrebuinţeze în educaţia copiilor pentru a-i dezvăţa de defectele lor.

După ce copilul a adormit, unul din părinţi se apropie încet de pat şi de la o depărare de un metru repetă murmurând, de 15 - 20 de ori, însuşirile ce le doreşte copilului său, atât în privinţa sănătăţii, a somnului, cât şi a lucrului, a hărniciei, a purtării, apoi se retrage, încet, să nu se trezească copilul.

Această metodă, atât de simplă dă rezultate şi este uşor de înţeles pentru ce. Când copilul doarme cor-

pul şi ființa lui conştientă se odihnesc, sunt, putem spune, anihilaţi, dar inconştientul veghează; deci lui i se adresează părintele. Primeşte tot ce i se spune, fără discuţie şi încetul cu încetul, copilul ajunge să facă ceea ce părinţii doresc.

CONCLUZIE

Această concluzie este foarte simplă şi se poate exprima în puţine cuvinte. Avem în noi o forţă de o putere incalculabilă, care mânuită în chip inconştient, ne este adeseori dăunătoare. Dacă dimpotrivă o conducem conştient şi cuminte, ne dă stăpânire de noi înşine. Astfel, nu numai că putem îndepărta pe noi şi de alţii bolile fizice şi morale, dar chiar să trăim aproape fericiţi, oricât de grele ar fi împrejurările vieţii noastre.

În sfârşit, şi mai ales, sugestia poate şi trebuie să fie întrebuinţată pentru regenerarea morală a celor ieşiţi de pe calea binelui.

*

Câteva fraze din scrisorile adresate d-lui Coué.

..."Rezultatul definitiv al examenului de limba engleză s-a dat de două ceasuri şi mă grăbesc să vă informez cum am trecut. Am dat un oral strălucit: înainte n-am avut mai de loc acele bătăi de inimă care îmi pricinuiau greţuri insuportabile. În timpul examenului mă minunam de liniştea mea şi dădeam impresia că sunt cu totul stăpână pe mine. Într-un cuvânt, tocmai oralul de

care mă temeam mai mult, a contribuit mai mult la succesul meu. Am fost clasificată a doua și vă sunt foarte recunoscătoare, pentru că intervenția D-v. mi-a dat putința superiorității asupra celorlalte candidate" etc.

D-șoara V., profesoară de liceu.

..."Vă mulțumesc din toată inima pentru marele bine ce mi-a făcut metoda D-v. Înainte de a fi venit la D-v., mă înăbușeam după o sută de pași, pe când acum fac kilometri fără să obosesc. Fac de mai multe ori pe zi și cu multă ușurință în 40 de minute drumul."

Paul C., rue Strasbourg, Nancy.

..."Nici nu știu cum să vă mulțumesc. Datorită D-v. sunt aproape complet vindecat. Aveam la fiecare picior câte o plagă varicoasă. Aceea de la dreptul, care era cât palma, este vindecată, ca prin farmec. Eram de mai multe săptămâni în pat, când am început să urmez metoda D-v. În scurt timp ulcerul s-a închis și am putut să mă scol. Acel al piciorului stâng nu-i vindecat de tot, dar este pe cale foarte bună.

Așa fiind, spun seara și dimineața, și voi recita-o totdeauna, formula Dv. în care am totală încredere.

Trebuie să vă mai spun că nici nu-mi puteam atinge gambele de durere, care erau și tari ca piatra. Acum nu mă mai dor și merg ușor. Ce fericire !..."

D-na.L., Mailleroncourt-Charette
(Haute-Saône).

AFORISME, CUGETĂRI, SFATURI.

Omul este ca un rezervor care ar avea sus un robinet de încărcare, iar jos un altul ceva mai mare, de scurgere.

Ce se întâmplă dacă robinetele sunt deschise în acelaşi timp? Fără îndoială că rezervorul ar fi mereu gol. Dar ce se întâmplă dacă robinetul de jos este închis? Rezervorul se umple cu încetul şi apoi debordează.

Prin urmare, aibă grijă fiecare să ţină închis robinetul de jos şi în acest scop, să nu şi risipească puterile, să nu facă, ceea ce mulţi fac, adică o sută de mişcări acolo unde nu-i nevoie decât de una singură, să nu se grăbească niciodată, şi să creadă uşor de făcut tot ce-i posibil. Procedând astfel, rezervorul nostru de forţe va fi mereu plin şi ceea ce va da afară, va fi mai mult decât destul pentru nevoile noastre, dacă, ştim să facem economie.

*

Nu anii fac bătrâneţea, ci gândul că îmbătrânim; sunt oameni tineri la 80 de ani şi alţii bătrâni la 40.

*

Altruistul găsește fără să caute, ceea ce egoistul caută fără să găsească.

*

Cu cât faci mai mult bine altora, cu atât îți faci mai mult și ție însuți.

*

Este bogat cel ce se crede bogat, și sărac cel ce se crede sărac.

*

Cel ce are mare avere, ar trebui să facă mult bine.

*

Când două persoane conviețuesc, concesiunile așa zise mutuale, le face totdeauna numai una din ele.

*

Vrei să nu te plictisești niciodată ? Să ai mai mulți cai de bătaie. De te saturi de unul, încaleci pe altul.

*

Ereditatea constă mai ales în ideea ce ne facem că urmările ei sunt fatale.

*

Cel născut bogat nu ştie ce-i bogăţia; după cum cel care a fost totdeauna sănătos nu ţine seamă de ce comoară are parte.

*

Ca să te bucuri de bogăţie, trebuie să fi tras pe dracu de coadă; ca să te bucuri de sănătate, trebuie să fi fost bolnav.

*

Mai bine să nu ştii de ce nu-ţi este bine şi să-ţi treacă, decât să ştii şi să nu-ţi treacă.

*

Simplifică mereu şi nu complica niciodată.

*

Stoicii ţineau seamă de puterea imaginaţiei când în loc de "nu vreau să sufăr", spuneau "nu sufăr".

*

Nu putem avea de cât o singură idee deodată în spirit; ideile se succed, nu se suprapun.

*

Nu impun nimic nimănui, ci numai ajut oamenilor să facă ceea ce ar dori să facă, însă nu se socotesc în stare să reuşească. Nu-i o luptă între ei şi mine, ci o tovărăşie. Eu le arăt cum să se servească de forţa care este în ei.

*

Nu vă îngrijiţi din pricina răului, ci constataţi-i urmările pentru a le face să dispară. Încetul cu încetul inconştientul va învinge şi cauza, dacă este posibil.

*

Cuvintele "aş vrea din toată inima", atrag întotdeauna: "dar nu pot", şi acestea din urmă, triumfă.

*

Dacă suferi, dacă te doare ceva, nu spune: "Am să încerc să fac să-mi treacă", ci: "am să fac să-mi treacă" ; când este îndoială, nu-i niciodată rezultat bun.

*

Cheia metodei mele stă în recunoaşterea superiorităţii imaginaţiei asupra voinţei. Dacă merg amândouă în aceeaşi direcţie, adică dacă îţi zici "Vreau şi pot", este foarte bine. Altfel imaginaţia este totdeauna mai tare.

*

Să ne cultivăm caracterul, să învăţăm a vorbi scurt, limpede, simplu şi cu liniştită hotărâre; să vorbim puţin, dar lămurit, să nu spunem decât numai ceea ce trebuie.

*

Să ne exercităm stăpânirea de noi înşine. Să ne ferim de mânie; ea ne mănîncă rezerva de energie; ne slăbeşte. Mânia nu ne duce niciodată la nimic bun; nu face decât să distrugă şi este totdeauna o piedică în calea succesului.

*

Să fim liniştiţi, blânzi, binevoitori, siguri de noi; şi pe deasupra să ştim să ne mulţumim cu ce avem şi cu ce putem, să nu depindem de alţii.

*

Inconştientul conduce totul în noi, şi fizicul şi

moralul. El prezidează funcţionarea tuturor organelor şi chiar a celei mai mici celule, prin intermediul nervilor.

*

A-ţi fi teamă de o boală înseamnă a-i înlesni evoluţia, a o provoca.

*

A crede că nu mai ai iluzii este încă o iluzie.

*

Nu-ţi pierde vremea căutând bolile ce ai putea avea, fiindcă procedând astfel îţi făureşti singur boala.

*

Când vrei să-ţi faci autosugestie conştientă, fă-ţi-o în chip natural, simplu, cu convingere, şi mai ales fără efort. Dacă autosugestia inconştientă şi care adeseori este rea, se realizează cu atâta uşurinţă, este pentru că se face fără efort.

*

Să ai siguranţă că vei obţine ceea ce urmăreşti, şi vei obţine; bineînţeles dacă lucrul este rezonabil.

*

Ca să devii stăpân pe tine, ajunge să te gândeşti, sincer, că eşti pe cale de a deveni... Îţi tremură mâinile, paşii îţi sunt nesiguri, etc... spune-ţi că toate acestea au început să dispară şi încetul cu încetul vor dispărea.

*

Nu trebuie să ai încredere în mine, ci în tine însuţi, deoarece numai în tine este puterea ce te va vindeca. Rostul meu nu-i decât să te învăţ cum să te serveşti de acea putere.

*

Nu discuta niciodată lucruri pe care nu le ştii, fiindcă nu vei spune decât prostii.

*

Lucrurile ce-ţi par ciudate, au şi ele o cauză cu totul firească; dacă însă ţi se par astfel, este pentru că n-ai prins acea cauză. Când o vei cunoaşte, nu vei mai vedea nimic nenatural în ele.

*

Când este conflict între voinţă şi imaginaţie, totdeauna imaginaţia învinge. În acest caz, din nenorocire prea obişnuit, nu numai că nu facem ce vrem, dar facem

tocmai opusul a ceea ce vrem. Exemplu: cu cât vrem mai mult să dormim, să ne amintim un nume, să nu râdem, să evităm un obstacol având gândul că nu vom putea, cu atât mai mult ne fuge din minte numele, nu ne putem stăpâni râsul, sau dăm drept în obstacol.

Prin urmare; cea dintâi calitate a omului nu-i voința, ci imaginația; și de aceea este o mare greșeală să se recomande educația voinței, când educația imaginației trebuie făcută.

*

Lucrurile nu sunt pentru noi ceea ce sunt în realitate, ci numai ceea ce ni se par a fi: așa se explică mărturiile contradictorii făcute de persoane de cea mai mare bună credință.

*

Crezîndu-te stăpân pe gândul tău, sfârșești prin a fi chiar.

*

Orice gândire, bună sau rea, se concretizează, se materializează, devine într-un cuvânt, o realitate, dacă este din domeniul posibilităților.

*

Suntem ceea ce ne putem face singuri, nu ceea ce soarta ne-a făcut.

*

Cine pleacă în viață cu ideea că va reuși, în mod fatal reușește, fiindcă face ceea ce trebuie să reușească.

*

Ducă n-are să treacă decât pe lângă un singur prilej, chiar dacă acest prilej n-ar avea decât un fir de păr, îl va prinde de acest unic fir de păr. Mai mult, va face, inconștient sau nu, să se nască prilejurile favorabile. Acela care, dimpotrivă, se îndoiește mereu n-ajunge niciodată la nimic. Poate să înoate într-un ocean de oportunități, nu le va vedea și nu va fi în stare să apuce nici una. Iar împrejurările pe care le va provoca el, vor fi toate împotriva intereselor lui. Deci nu învinuiți soarta, învinuiți-vă pe voi.

*

Se predică mereu efortul; dar cine zice efort, zice voință; iar cine zice voință, zice și imaginație, care poate fi în sens contrar voinței, și atunci rezultatul este tocmai opus celui căutat.

*

Trebuie considerat totdeauna ușor de făcut ceea ce ai de făcut, bineânțeles dacă este lucru posibil. Lucrând în această stare de spirit, nu vei cheltui din puterile tale decât numai ce-i necesar; dacă însă ai socoti lucrul ca foarte greu, vei cheltui de zece, de douăzeci de ori mai multă energie decât trebuie, adică o vei risipi.

*

Autosugestia este un instrument de care trebuie să înveți a te servi, cum înveți să umbli cu oricare altă unealtă.

Cea mai bună pușcă dă slabe rezultate în mâini fără experiență; dar cu cât aceste mâini devin mai îndemânatice, cu atât glonțul merge mai ușor la țintă.

*

Autosugestia conștientă, făcută cu încredere, cu credință, cu statornicie, se înfăptuiește matematic, bineânțeles dacă lucrul este posibil.

*

Dacă unele persoane nu obțin bune rezultate cu autosugestia, este sau pentru că sunt lipsite de încredere, sau pentru că fac efort. Pentru o bună autosugestie este absolut necesar să nu faci nici un efort. Efortul implică voință, iar voința paralizează autosugestia. Trebuie făcut apel numai și numai la imaginație.

*

Sunt persoane care după ce s-au îngrijit fără folos toată viața, așteaptă de la sugestie să le vindece instantaneu. Este o socoteală prea puțin înțeleaptă. Nu trebuie cerut sugestiei decât ceea ce poate da, adică o progresivă îmbunătățire, care puțin câte puțin se va transforma în vindecare, dacă este posibilă.

*

Toată arta vrăjitorilor se reduce la autosugestie; oricare le-ar fi procedeul, cuvinte, descântece, gesturi, pregătiri teatrale, ei n-au alt scop decât să provoace autosugestia de vindecare.

*

Orice boală nu-i simplă ci dublă (afară doar dacă nu-i exclusiv morală). Într-adevăr, peste orice boală fizică se grefează și una morală. Dacă dăm aceleia fizice coeficientul l, cea morală poate să aibă coeficientul l, 2, 3, 10, 20, 50, 100 și mai mult. Dar partea morală a bolii poate dispărea dintr-o dată, și dacă avea un mare coeficient, de pildă 100, cum acel al suferinței fizice este l, nu mai rămâne decât acest unu, și astfel iată cum din suferința totală nu mai rămâne decât o sutime. și aceasta se numește o minune, deși, cum vedem, n-are nimic miraculos.

*

Bolile fizice, împotriva părerii admise, se vindecă, de obicei mult mai uşor decât suferinţele morale.

*

Buffon zicea: "Stilul este omul". Noi zicem: "Omul este ceea ce gândeşte". Frica de nereuşită îl face, aproape fără excepţie, să nu reuşească; după cum gândul succesului îl duce la succes, fiindcă va putea învinge piedicile.

*

Încrederea este tot atât de necesară celui care sugestionează, ca şi celui care vrea să fie sugestionat. Această încredere, această credinţă, duce la rezultatele care nu s-au putut obţine prin toate celelalte mijloace încercate.

*

Nimeni nu ne poate da sugestii atât de puternice cum ne putem da singuri.

*

Împotriva părerii generale, adevărul este că su-

gestia, sau autosugestia, poate vindeca leziuni organice.

CÂTEVA PĂRERI AUTORIZATE

Se credea înainte că hipnotismul nu putea fi aplicat decât în bolile nervoase; cu toate acestea domeniul său este mult mai întins. Într-adevăr, hipnotismul lucrează prin intermediul sistemului nervos; dar sistemul nervos domină întreg organismul. Muşchii sunt puşi în mişcare de nervi; nervii reglează circulaţia prin acţiunea lor directă asupra inimii şi prin acţiunea lor asupra tuturor canalelor din organism pe care le lărgeşte sau le strânge. Nervii lucrează asupra tuturor organelor şi cu ajutorul lor putem lucra asupra tuturor organelor bolnave.

Dr. Paul Joire, preşedintele
soc. universale de studii psyhice.

*

Pentru înlesnirea unei vindecări influenţa morală are o valoare considerabilă. Este un factor de primul ordin, a cărui neglijare ar fi o mare greşeală, fiindcă în medicină, ca în toate ramurile activităţi omeneşti, totul este condus de forţele morale.

Dr. Louis Rénon, profesor agregat
la Facultatea din Paris, medic al spitalului Necker.

*

Răbdarea și stăruința sunt singurele puteri de care ar trebui să ne servim în viață.

René de Brabois.

*

Niciodată nu trebue pierdut din vedere marele principiu al autosugestiei: Totdeauna optimism, mereu optimism și chiar când nu-l justifică împrejurările.

René de Brabois.

*

Sugestia, când se sprijină, pe încredere, este o putere formidabilă.

Dr. A. L, Paris.

*

Pentru a avea și pentru a inspira o neclintită încredere, trebuie să poți merge cu siguranța unei totale sincerități; și pentru a avea această siguranță și această sinceritate, trebuie să vezi, dincolo de interesul tău, binele altuia.

"La force en noustrebuie", par Ch. Baudouin.

SFATURI CĂTRE DISCIPOLI ȘI PENTRU TOATĂ LUMEA

Să fii sigur de tine și să o arăți prin timbrul vocii; să fii foarte simplu în manierile dumitale și în felul de exprimare, fiind totuși foarte hotărât și cu aerul de a porunci bolnavului.

*

Sugestia mea generală spusă cu glas uniform provoacă bolnavilor o ușoară somnolență, care ajută vorbelor mele să pătrundă mai ușor în inconștientul lor.

*

Să cauți ca prin vorbele dumitale să provoci o totală încredere și raporturi amicale cu bolnavul; astfel va aprecia experiențele pregătitoare și îți va da toată atenția necesară. După ce vei fi născut în el o atitudine mentală prielnică și o bună dispoziție, și după ce te va considera prieten, vei reuși cu ușurință.

*

Spuneți că orice rol dorești să împlinești, ești capabil să-l împlinești, nu numai bine dar în mod superior; cu condiția bineânțeles, să fie un rol rezonabil.

*

Când pacientul îți va arunca o privire rece sau nemulțumită, sau dacă vei simți că nu-i ești simpatic, să nu te neliniștești; nesiguranța ți-ar micșora mijloacele și să-ți spui: "Această persoană căreia nu-i sunt simpatic, se va simți totuși atrasă către mine și îi voi deveni simpatic". și totodată vei rămâne indiferent oricărei manifestări dușmănoase.

*

Știi că unii martiri au murit cu zimbetul pe buze, fără să sufere, deși erau omorâți în cele mai îngrozitoare cazne. Privind cu ochii imaginației coroana ce-i aștepta în cer, în loc să simtă torturile, simțeau dinainte fericirea de care credeau că vor avea parte după moarte.

*

Iată o pildă de cum trebuie vorbit bolnavului: "Eu nici nu spun cuvinte de prisos, nici nu îngădui altuia să spună. D-ta ești neurastenic; dar eu știu mai bine în ce-ți stă răul. Suferi mult (neurastenicilor le face plăcere să le spui că suferă), însă o să te vindecăm.

*

Puneţi în cap că trebue să ajungi la un rezultat şi vei găsi drumul necesar, ba chiar fără să-l cauţi, ceea ce este, recunosc, ciudat în aparenţă. Dacă crezi că ai avea datoria să aduci pe cineva la şedinţele d-tale, vei găsi - fii sigur - cuvintele hotărâtoare.

*

Cu cât practic mai mult cu atât îmi dau mai bine seama că nu trebuie forţată nici măcar atenţia, încerc să imit natura observând-o. Un precept este cu atât mai bun, cu cât este mai simplu şi mai scurt. Să nu cauţi să faci sugestii diferite. "Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în mai bine", este formula care răspunde la tot.

Cineva avea pumnul închis de doi ani, cu toate tratamentele aplicate. Doctorul X., a făcut pe acea persoană să-şi întindă mâna deschisă imediat punîndu-i în cap ideea : **Pot.**

*

Pacientul nu trebuie niciodată plâns, chiar dacă trebuie să-i recunoşti că suferă. Compătimirea i-ar face rău.

*

Întrebuinţez intenţionat expresii, nu ordinare, dar familiare: au mai multă putere.

*

Vorbeşte cu vocea apăsată şi joasă ca cei deprinşi să fie ascultaţi.

*

Afirm că vocea este aşa cum ne-o cultivăm şi că trebuie să ne-o cultivăm. Cine îşi dă osteneala necesară poate să dobândească o bună voce.

*

Cineva vrea să facă cutare lucru, dar închipuindu-şi că nu-i în stare, face tocmai opusul.

Ameţeala este o pildă izbitoare pentru această afirmaţie. Cineva merge pe lângă o prăpastie fără să-şi dea seama: deodată îi vine gândul că ar putea cădea; dacă are nenorocul să se uite tocmai în acel moment în jos, este pierdut. Imaginea căderii i se face în spirit, se simte atras de o forţă nevăzută, care îl va atrage cu atât mai tare, cu cât face mai mari eforturi să-i reziste; în aceeaşi clipă cedează, se prăbuşeşte. Aceasta este cauza celor mai multe, accidente de munte.

Ceea ce se întâmplă în domeniul fizic, se întâmplă şi în acel moral; gândurile nesănătoase sunt ca o prăpastie; ele determină căderea celui ce nu ştie să se sustragă lor.

*

Influența spiritului asupra trupului este o realitate; și voi adăuga, că este desigur neasemănat mai mare decât se crede. Este imensă, incalculabilă. Câteodată o vedem pricinuind paralizii, care pot să fie trecătoare, dar care pot să dureze și toată viața, dacă împrejurări speciale nu vin să schimbe starea psihică a bolnavului.

*

Nu vreau să spun că voința nu-i o forță.. Dinpotrivă, este o mare putere; dar ea se întoarce, mai totdeauna, împotriva noastră. Trebuie să te pui în această stare de spirit: "Doresc cutare lucru și sunt pe cale de a-l obține". și dacă nu faci efort, vei reuși.

*

Să repeți de 20 de ori dimineața și seara: "Din toate punctele de vedere, în fiecare zi sunt tot mai bine". Este un remediu unic pentru toată lumea și atât de simplu, atât de ușor ! chiar prea simplu ! Nu-i așa ? și totuși nimic nu-i mai important decât aceasta: Dacă ai gânduri de boală ai să fii bolnav; dacă te gândești că vindecarea a început, a venit, ea se va produce.

Ceea ce operează schimbarea, nu-i speranța, ci numai siguranța.

*

Este foarte uşor pentru părinţi să facă să dispară defectele copiilor şi să fie înlocuite cu calităţi. Pentru aceasta trebuie să le repete noaptea când dorm, în şoaptă bine accentuată, tot ceea ce doresc de la dânşii. Părinţii trebuie să considere aceasta ca o datorie faţă de copiii lor; este o hrană morală tot atât de necesară ca si acea fizică, şi după cum au grijă să le dea mâncare...

*

Lauda este un îndemn, dar nu când este nesocotită. Reproşul este şi el un îndemn, dar prea mult repetat, paralizează. Eu întrebuinţez fraze care să nu jignească, conţinând reproşul în ele. Astfel nimeni nu se simte jignit, fiindcă înţelege că intenţia mea nu-i să fac imputare. Reproşurile şi le face omul singur; făcute de altul, supără. Eu nu fac reproşuri, ci numai constat.

DARE DE SEAMĂ ASUPRA ŞEDINŢELOR DE LA EMILE COUÉ.

(de D-na Emil Léon.)

Numele Coué face să vibreze oraşul întreg, deoarce din toate păturile sociale vin suferinzii la el şi toţi sunt primiţi cu o egală bunăvoinţă, ceea ce pentru mulţi este o primă îmbărbătare. Dar ceea ce este adânc mişcător, este ieşirea de la şedinţe: oameni care au venit întunecaţi, crispaţi şi aproape duşmănoşi, (sufereau !) pleacă liniştiţi, mulţumiţi, câteodată încântaţi, (nu mai suferă).

Cu o bonomie surâzătoare şi puternică, care este secretul său, d. Coué ţine în mână oarecum inimile tuturor celor care vin să-l consulte. Rând pe rând se adresează tuturor, după cum urmează :

"Ei. bine ! Doamnă, ce ne doare ?".

....

."Oh !, d-ta cauţi prea mult pentru ce şi pentru că: ce-ţi pasă de pricina durerii ? Că te doare, nu-i destul ?... Am să te învăţ cum să faci să-i treacă".

....

"Şi d-ta Domnule,... plaga varicoasă văd că-ţi merge mai bine. Bine, foarte bine, pentru două şedinţe numai; te felicit pentru rezultatul obţinut. Dacă urmezi

să-ţi faci autosugestia cum trebuie, în curând o să fii vindecat... Zici că plaga are vârsta de zece ani ? Ei şi ? Ar putea fi şi de douăzeci de ani şi se va vindeca tot aşa de bine".

....

"Dar, d-ta ?..., N-ai obţinut nici o ameliorare.. ştii de ce ? Numai şi numai pentru că n-ai încredere în d-ta. Când îţi spun eu că mergi mai bine, nu-i aşa că te simţi mai bine ? De ce ? Pentru că crezi în mine. Crede şi în d-ta şi vei obţine acelaşi rezultat"...

....

"O, Doamnă ! Nu-mi daţi, vă, rog, atâtea amănunte. Căutând amănuntele le creezi şi ar trebui o listă lungă să înscriem toate suferinţele d-tale. În rezumat, la d-ta moralul este bolnav. Ei bine !, puneţi-vă în cap ideea că este pe cale de vindecare şi se va vindeca. Am să vă învăţ cum. Este de o simplicitate evanghelică".

....

"Aveţi crize nervoase odată pe săptămână ? Bine. De azi înainte făcând ceea ce am să vă spun, n-o să le mai aveţi".

....

"Ai un glaucom. Vindecare nu-ţi pot promite, fiindcă nu sunt sigur. Aceasta nu înseamnă însă, că nu s-ar putea să te vindeci; lucru pe care l-am văzut la o d-nă din Cholon-sur-Saône şi la alta din Toul"...

....

"Ei bine Domnişoară !, fiindcă de când ai fost aici

n-ai mai avut zilnicile d-tale crize nervoase, înseamnă că te-ai vindecat. Totuşi mai revin-o din când în când, ca să te ajut să rămâi pe calea cea bună"...

....

"Sugestia să nu fie o piedică pentru continuarea obişnuitului d-tale tratament... În ce priveşte pata de pe ochi, se vindecă cu încetul: opacitatea şi mărimea ei scad zilnic".

....

Unei persoane ce se plânge de oboseală:

"Parcă eu nu ! Sunt zile în care primirea bolnavilor mă oboseşte mult; totuşi primesc şi primesc toată ziua. Nici nu trebuie să te gândeşti măcar: "Fac de nevoie, ce să fac ? N-am încotro !" Vei învinge oboseala".

(Explicaţie: Admiţând ideea oboselii ne atragem oboseala; pe când ideea unei datorii de împlinit, ne dă puterea necesară; spiritul poate şi trebuie să rămână stăpânul bestiei).

....

"Pricina care te împedică să mergi, ori care ar fi, trebuie să dispară cu încetul. Cunoşti zicala: Ajută-te şi Dumnezeu te va ajuta. Să stai zilnic în picioare 2 - 3 ceasuri sprijinit de cineva şi în loc să-ţi zici că şalele îţi sunt prea slabe şi că nu poţi, să-ţi zici din potrivă, că vei putea, că poţi".

....

"Ceea ce-ţi spuneam este cu totul adevărat; a fost destul să te gândeşti că nu-ţi mai este rău pentru ca răul

să treacă. Să nu mai crezi dar că ar putea reveni, și nici nu va reveni".

....

Tot ce gândim devine pentru noi adevăr. Deci nu trebuie să ne permitem să gândim rău. Gândește: "Îmi trece !" și îți va trece, după cum în experiența preliminară gândeai că nu poți deschide pumnul - și nu puteai.

Cu cât îți spui mai mult; nu vreau, cu atât acel lucru se întâmplă mai sigur. Trebuie să spui: Așa este și s-o gândești.

....

Punctul esențial al metodei este: Ca să-ți faci sugestia trebuie să elimini cu totul voința și să nu te adresezi decât imaginației. Astfel înlături lupta între aceste două forțe, luptă din care voința ar ieși cu siguranță învinsă.

....

Afirmând că puterile îți cresc cu anii, ar putea părea paradoxal: totuși lucrul este adevărat.

....

"D-ta, pentru diabet să urmezi mai departe tratamentul, medical: sugestie îți fac cu plăcere, dar vindecare nu pot să-ți făgăduiesc. Totuși am văzut cazuri și mai extraordinare: Sugestia făcând să scadă chiar albumina din urină și apoi să dispară cu totul !"

....

A **voi** și **a dori** nu-i deloc același lucru.

....

După aceste observații, îndemnuri, sfaturi, d. Coué roagă pe toți să se așeze comod și să închidă ochii, apoi le adresează micul discurs, reprodus mai sus. și în fine spune fiecăruia câte ceva relativ la cazul său special.

* Celui I la rând: "D-tale, Domnule, fie că durerile ce ai sunt artritice, fie că sunt de altă natură, îți spun că de astăzi înainte inconștientul d-tale va face el ceea ce este novoie ca aceste dureri să dispară cu încetul. Dispărând cauza, durerile vor scădea puțin câte puțin, până când, în scurt timp, nu vor mai fi decât o amintire".

....

* Celui de al II-lea: "Stomacul d-tale funcționează rău, este cam dilatat. Ei bine, după cum spuneam adineaori, începând din acest moment, funcțiile aparatului d-tale digestiv se vor face din ce în ce mai bine; și adaug: dilatația va scădea cu încetul. Organismul d-tale va reda, în chip progresiv, stomacului, elasticitatea și puterile pierdute și astfel își va relua forma lui inițială, executând mai ușor mișcările necesare trecerii alimentelor.

....

* Celui de al III-lea: „ Oricare ar fi leziunile din ficatul d-tale, organismul face el ceea ce trebuie pentru a le micșora zilnic tot mai mult; și cu cât aceste leziuni se vor cicatriza, cu atât simptomele de care suferi vor scădea mereu până la dispariția totală. Prin urmare, puneți în

cap că ficatul d-tale funcționează din ce în ce tot mai normal, că nu mai produce o fiere acidă, ci tot mai alcalină, și care se scurge în intestin așa cum trebuie pentru o bună digestie".

....

* ..."Băiețașule, ascultă și înțelege-mă bine: Ori de câte ori vei simți că-ți mai vine vre-o astfel de criză, vei auzi vocea mea care-ți va spune repede ca fulgerul, chiar în acea clipă: Nu, nu, nu scumpul meu, n-ai să ai criză ! și criza va trece, fără să te fi apucat".

....

* ..."Zici că ai o hernie ? Ei bine, ea se poate vindeca, ea trebuie să se vindece. Inconștientul d-tale va face în așa chip ca ruptura ce ai în peritoneu să se cicatrizeze puțin câte puțin. Gaura va deveni în fiecare zi tot mai mică până se va închide și nu vei mai avea hernie".

....

* .....: "Boala d-tale de ochi este vindecabilă și îți spun că, începând de azi leziunile încep să se vindece, și pe măsură ce vindecarea va progresa, ochii d-tale vor vedea mai departe și mai limpede".

....

* .....: "Sângele d-tale devine în fiecare zi tot mai bogat, tot mai roșu, tot mai viu, recăpătând zilnic calitățile sângelui unei persoane cu totul sănătoasă. În aceste condiții anemia va dispărea și cu ea tot alaiul ei de suferințe și de scăderi".

....

* .....: "După cum ţi-am explicat, cum vei simţi că-ţi revin durerile, spuneţi imediat, imediat: Trece, trece, trece..., spune-ţi repede ca un foc de baraj. Trebuie să înveţi cum să-ţi faci autosugestia şi după mai mlte lecţii n-ai să mai ai nevoie de mine; afară de cazul, bineânţeles, că vei crede că mai ai nevoie".

....

* ..: "Cu d-ta au reuşit foarte bine experienţele premergătoare. Dacă totuşi nu poţi dormi, este pentru că faci eforturi. Ar fi destul să-ţi spui: Adorm, îmi vine, somn, adorm... monoton ca un zumzet de albină. Dacă procedeul nu-ţi reuşeşte, este sigur că-l întrebuinţezi rău"...

....

* ..: "Tot ceea ce vine cuiva la date fixe, şi-a dat singur, artificial. Era o vreme când toate cucoanele aveau nevricale la zi fixă, pentru că în copilărie auzeau în casă: mătuşa G., vara D., suferă de nevricale, Copila îşi făcea reaua autosugestie că va avea şi ea nevricale când va fi mare".

....

* ..: "A spune: De-ar da D-zeu să n-am migrenă, înseamnă am să am migrenă.".

....

* ..: "Eşti constipat pentru că te gândeşti că eşti;

dacă ai gândi că nu ești și că n-ai de ce să fii, n-ai fi".

....

* ..: "Temerile și fobiile d-tale copilărești trebuie să dispară; ai doar în d-ta instrumentul de vindecare. Nimeni pe lume nu poate să aibă influență asupra d-tale, decât cu consimțământul d-tale".

Să nu vii data viitoare să-mi spui că nu mergi mai bine; trebuie să-ți fie mai bine. și apoi, să nu întrebuințezi voința; să nu pronunți vorba: vreau; ți-o interzic, dacă-mi pot lua libertatea să-ți interzic ceva".

....

* ... : "Dacă ți-ai frânt un os, du-te repede la spital. Sugestia nu drege oase; ea însă, influențează funcționarea organismului, care desăvârșește lucrarea chirurgului"...

....

*..: "Păzești regimul pentru albumină ?

- Nu-mi place laptele !
- Ei bine !, închipuie-ți, cu sinceritate ! că-ți place".

....

*... : "Vii pentru a treia oară pentru mâncărime de piele; pune-ți bine în cap că nu-ți vor mai reveni niciodată. Dacă ți-e teamă de ele, se vor năpusti asupra d-tale ... și mai vin-o pe aici din când în când, ca să te susțin pe calea cea bună".

....

* ... : "Trăind "Metoda", n-ai nevoie să te obosești făcând tot felul de eforturi"...

....

* ..: "Bomboanele pe care le ai în mână, îți vor linişti bronşita; dar sugestia va face să-ți dispară mai repede leziunile bronhiilor".

....

* ... : "Urmează în totul, ce ți-a prescris; medicul: dar fă-ți în același timp și o bună sugestie: Una ajută pe cealaltă".

....

* ... "Oricare ar fi pricina durerilor d-tale de cap, organismul face așa fel ca să le înlăture progresiv; și, bineânțeles, pe măsura dispariției lor, vei constata că, vor fi din ce în ce și mai puțin violente, până când nu le vei mai avea deloc".

"Dealtfel simți - nu-i așa ? - că de câte ori îți trec mâna pe frunte, îți iau și o parte din dureri. Iar mai pe urmă, când ai să deschizi ochii, vei vedea că n-o să te mai doară deloc".

....

* ..: Pacientul: Când este cald mă înăbuș.

Coué: Ai fost la medic ?

Pacientul: La zece. Toți spun că este ceva nervos, dar eu sufăr.

Coué: Da. Ești nervos; însă o să te ajutăm să faci să-ți treacă"".

....

După ce a terminat cu fiecare, Coué le cere să deschidă ochii şi adaugă: Aţi auzit sfaturile ce v-am dat. Ei bine, ca să se transforme în ceva real, iată ce trebuie să faceţi: În fiecare dimineaţă în clipa deşteptării, şi în fiecare seară când vreţi să adormiţi, închideţi ochii, şi fără a căuta să, vă fixaţi atenţia, să vă spuneţi, destul de tare ca să vă auziţi vorba şi numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, să vă spuneţi această frază: "Din toate punctele de vedere, în fiecare zi, sunt tot mai bine". Cuvintele "din toate punctele de vedere trebuie" fac inutilă orice autosugestie particulară. Această autosugestie generală trebuie făcută în chip simplu, copilăresc, şi cât se poate de mecanic, adică fără nici un efort. Cu acest procedeu o facem să pătrundă în chip mecanic, prin urechi, in inconştient, unde odată intrată reglează şi activează acţiunea acestuia".

"Această metodă trebuie urmată toată viaţa, fiind un tratament şi curativ şi preventiv"

"Dacă în cursul zilei sau noaptea, simţi o durere fizică sau morală, să-ţi afirmi singur, că întrucât depinde de conştiinţa, de gândul d-tale, n-ai să-i adaugi nimic, ba încă o să o faci să dispară. După ce ai luat această atitudine mentală, să te izolezi pe cât posibil, să închizi ochii, şi tot trecându-ţi mâna pe frunte dacă-i vorba de ceva moral, sau pe partea dureroasă dacă este ceva fizic, să repeţi, cât de repede, din buze, încet dar să te auzi, acest cuvânt: "trece, trece trebuie", etc. Cu puţină deprindere şi cu încredere oarbă sau adânc înţelegătoare, ajungi să faci să dispară durerea în 20 - 25 de

secunde. Reâncepi ori de câte ori simţi nevoia".

Coué mai adaugă; "Dacă până acum când nu ştiaţi cele ce aţi învăţat aici, era explicabil să vă faceţi autosugestii inconştiente rele, de acum înainte acest lucru nu trebuie să vi-l mai iertaţi. şi dacă totuşi vi se mai întâmplă, să nu daţi vina decât pe D-v. şi bătându-vă în piept să spuneţi "mea culpa, mea maxima culpa".

COUÉ LA PARIS ÎN OCTOMBRIE 1918 ȘI ÎN APRILIE 1920.

(Însemnări de d-na E. Leoti)

Lăsând la o parte numeroșii bolnavi de tot felul care au văzut durerile lor scăzând și chiar dispărând sub influența binefăcătoarei acțiuni a lui Coué, vom cita numai câteva învățăminte formulate de el în acest oraș, cu diferite ocazii.

Întrebare: De ce eu cu toată credința și rugăciunile către Dumnezeu și cu toate că practic metoda D-v., nu obțin rezultate mai bune ?

Coué: Pentru că, probabil, în adâncul d-tale mai stă o inconștientă îndoială, sau pentru că practici metoda cu efort. Ori, nu uita că efortul vine de la voință și când voința este în joc, imaginația intră și ea; dar mult mai degrabă în sens opus, de unde urmează că ajungi la rezultatul tocmai contrar celui căutat.

Întrebare:: Ce să facem când ceva ne plictisește ?

Coué: Să ne repetăm imediat: "Nu, nu, aceasta nu mă plictisește; de loc, absolut de loc, ba chiar îmi este plăcut". Adică să ne încăpățânăm, să ne îndemnăm în direcția cea bună, în loc să ne dăm drumul pe cea rea.

Întrebare: Experiențele preliminare mai sunt nece-

sare când s-ar amesteca un fel de orgoliu care îndeamnă să le respingi ?

Coué: Nu sunt niciodată indispensabile, ci sunt numai de foarte mare folos; căci, cu toate ca unora li s-ar putea părea jocuri copilărești, sunt, dinpotrivă, foarte serioase, fiindcă dovedesc aceste trei lucruri:

1. Că orice idee pe care o avem în spirit devine adevăr, realitate pentru noi și are tendința să se transforme în act.

2. Că dacă este conflict între imaginație și voință cea dintâi triumfă totdeauna, și deci se întâmplă tocmai contrariul de cum ne-am dorit.

3. Că este ușor să ne punem în spirit, fără efort, ideea ce dorim să avem, fiindcă putem gândi succesiv nu pot, și îndată, pot.

Experiențele preliminare nu trebuie încercate de nimeni singur, acasă, fiindcă s-ar putea - împrejurările și condițiile nefiind toate și bine observate - să nu reușească și atunci încrederea este zdruncinată.

Întrebare: Cum să nu te gândești la durere când suferi ?

Coué: Să nu-ți fie teamă de a gândi la durerea ce te chinuiește; dimpotrivă, trebuie să te ocupi de ea, însă numai pentru a-i spune: "Nu-mi este frică de tine" Dacă un câine se repede lătrând la d-ta, privește-l drept în ochi, și nu te va mușca; dar dacă îți va fi teamă de el, dacă îi întorci spatele, îndată îți înfige colții.

*Întrebare:*Dar dacă vreau să plec ?

Coué: Pleacă, privindu-l.

*Întrebare:*Cum să realizăm ce dorim ?

Coué: Repetând mereu ceea ce dorești, de pildă :

"câştig încredere în mine" şi o câştigi; "memoria mea se îmbunătăţeşte" şi se va îmbunătăţi; "devin cu totul stăpân pe mine" şi devii. Dacă însă îţi spui contrariul, contrariul se realizează.

Ceea ce-ţi spui cu statornicie şi foarte repede, se produce (bineânţeles în limita celor rezonabile).

Întrebare: Din punct de vedere religios găsesc nedemn din partea Atotputernicului să facă sa depindă supunerea noastră la voinţa Lui de ceece numiţi o dibăcie mecanică: autosugestia conştientă.

Coué: Vrând nevrând, imaginaţia ne domină voinţa când este cu ea în conflict.

Putem îndrepta imaginaţia pe calea cea buna arătată de judecată, întrebuinţînd în chip conştient procedeul mecanic pe care îl întrebuinţăm inconştient pentru a apuca adeseori calea cea rea.

Autosugestia conştientă are puterea să ne elibereze de piedicile ce singuri ne făurim şi care pot fi o perdea între Dumnezeu şi noi...

*Întrebare:*Ce trebuie făcut pentru a determina pe cineva care suferă să-şi facă binefăcătoarele autosugestii ?

Coué: Să nu stăruieşti, să nu cauţi să faci morală. Să-i aminteşti numai - dar mereu - că autosugestia făcută cu încredere duce la rezultatul urmărit.

Întrebare: Cum să-ţi explici, şi cum să explici" altora, că repetarea aceloraşi vorbe: "adorm"... "trece"..., etc., pot avea vreun efect şi încă atât de puternic şi durabil.

Coué: Repetarea aceloraşi vorbe sileşte să le gândeşti, şi când le gândeşti, ele devin adevăr pentru

acela ce le gândeşte, şi atunci se înfăptuiesc.

*Întrebare:*Cum să-ți păstrezi o lăuntrică stăpânire ?

Coué: Ca să fii stăpân pe tine este destul să o gândești; și ca să gândești această idee trebuie să ți-o repeți mereu, dar fără efort... Fizicul se stăpânește tot aşa ca și moralul.

Un altul afirmă: Când nu-ți faci datoria este drept să fii neliniștit sau trist; deci autosugestia nu trebuie să împedice o suferință dreaptă.

Coué: (foarte serios și hotărât): Desigur, fără îndoială, n-ar trebui să fie așa... dar așa este.

Întrebare: Pentru ce acest bolnav acum vindecat avea mereu crize grozave ?

Coué: Își aștepta crizele și le aștepta cu frică.., deci le provoca. Dacă acest bolnav își pune temeinic în suflet că nu va mai avea crize, nu le va mai avea; dacă însă va gândi că le va avea, le va avea !...

Întrebare: Întru cât metoda D-v. este diferită de altele ?

Coué: Deoarece eu spun că nu voința ne conduce, ci imaginația.

Întrebare: Vreți să-mi faceți un rezumat al "Metodei" pentru d-na R., care se ocupă de o importantă operă de binefacere ?

Coué: Spre deosebire de ceea ce se spune, nu voința ne acționează, ci imaginația (aspect al inconștientului). Dacă se întâmplă câteodată să facem ceea ce voim, este numai pentru că în același timp gândim că putem. În cazul contrar, lucrăm exact invers de cum am vrea.

Trebuie să căutăm să ne conducem imaginația,

deoarece ea ne conduce; în chipul acesta ajungem să fim cu uşurinţă stăpâni atât pe fizicul cât şi pe moralul nostru.

Cum se atinge acest rezultat? Practicând autosugestia conştientă.

Autosugestia conştientă se întemeiază pe acest principiu: Orice idee avem în spirit devine pentru noi adevărată şi are tendinţa să se înfăptuiască.

Prin urmare, dacă doreşti ceva - bineânţeles rezonabil - îl vei obţine după un timp mai mult sau mai puţin lung, repetându-ţi mereu că acel ceva se pregăteşte, vine, se înfăptueişte. Astfel câştigi o calitate sau pierzi o meteahnă, fizică sau morală, întocmai cum ai dorit.

Şi totul se cuprinde în formula generală:

"Din toate punctele de vedere, sunt tot mai bine".

Întrebare: Dar acei trişti,... acei chinuiţi de dureri?

Coué: Câtă vreme ai să gândeşti: sunt trist, n-ai să poţi fi vesel. Dar pentru a gândi ceva anumit, este destul să gândeşti, fără efort: gândesc acest ceva, însăşi durerea, oricât de violentă, scade, dispare prin acelaşi procedeu.

....

Soseşte unul, gîrbov, târându-se cu greu, sprijinit în două beţe, cu înfăţişarea tristă...

Coué după ce îi pune câteva întrebări, adaugă : Cu toate că reumatismele d-tale au vârsta de 32 de ani, n-avea grijă, nu vor mai dăinui mult.

Apoi, după ce-l supune unora din acele experienţe preliminare, îi spune: Închide ochii şi repetă repede,

foarte repede : îmi trece, îmi trece.., (În același timp Coué, timp de vreo jumătate de minut, își trecea tot atât de repede mâna pe genunchii pacientului). și imediat, cu energie: Ei, acum nu te mai doare ! Scoală și mergi ! (Bolnavul merge) - Mai repede ! mai iute !, și mai iute ! (Bolnavul merge repede) - Iar acum pentru că mergi așa de bine, ai să alergi. Aleargă !, aleargă Domnule ! (Bolnavul aleargă, vesel, întinerit, spre marea lui mirare și a numeroasei asistențe).

Lucrul acesta s-a petrecut la Paris, în ședința de la 27 Aprilie 1920, în clinica d-rului Bérillon.

....

O doamnă din asistență declară: Soțul meu de mulți ani suferea de astm în așa grad, că se aștepta la deznodământul fatal. Medicul curant l-a părăsit spunând că nu mai are ce-i face. După o singură vizită la d. Coué a fost vindecat aproape radical.

....

Se ridică o Doamnă și mulțumește lui Coué în termeni mișcători. Medicul său, care o întovărășea, explică asistenței că întrebuințând toate tratamentele obișnuite n-a putut nici măcar să-i amelioreze o anemie cerebrală de care suferea de mult. Boala totuși a dispărut ca prin minune cu ajutorul autosugestiei conștiente.

....

Din diferite părți ale sălii izbucnesc manifestații de recunoștință din partea persoanelor care au fost vindecate de Coué.

Un medic: Arma vindecării este autosugestia. Coué este un geniu.

O doamnă în vârstă: Este foarte plăcut când ești bătrân și șubred să te simți înviorat după o lungă stare de totală și generală indispoziție. Lucrul s-a întâmplat cu mine și rezultatul e trainic, dăinuiește de mult și îl datoresc "Metodei".

....

Coué afirmă și repetă că fiecare se vindecă singur, adăugând la orice ocazie: "N-am nici un fluid... nici un fel de vrajă...; N-am vindecat pe nimeni niciodată... Discipolii mei ajung la aceleași rezultate ca și mine... Bolnavii se vindecă singuri".

....

Și în parte este adevărat; deoarece, mai târziu, când vocea caldă a lui Coué se va stinge, prețioasa lui Metodă, operă nemuritoare, va continua să mângîie și să vindece, tot mai mult, tot mai bine, fiindcă formulele ei simple vor fi tot mai adânc înțelese...

"Sunt tot mai bine !"
"Trece ! !"

MINUNEA.

(Extras din "*Renaissance politique, littéraire et artistique*" 18 Déc. 1920).

Omagiu lui E. Coué.

În Septembrie 1920 am deschis pentru întâia oară cartea lui Ch. Baudouin, profesor la institutul J. J. Rousseau din Geneva. Această lucrare se numeşte "Sugestie şi Autosugestie" şi este închinată lui "Emile Coué în semn de adâncă recunoştinţă".

Cartea conţine expunerea unei măreţe opere umanitare, rezemată pe o teorie ce ar putea părea copilărească, atât de mult este la îndemâna oricui. Dar dacă fiecare ar practica-o, ar declanşa cel mai mare bine pentru înteaga omenire.

Sunt mai mult de douăzeci de ani de când Emile Coué, fost discipol al lui Liébeault; părintele doctrinei sugestiei, se ocupă de această doctrină şi în special cu propaganda pentru autosugestia conştientă.

La începutul veacului Coué îşi ajunge scopul cercetărilor: precizează puterea imensă şi generală a autosugestiei. După nenumărate experienţe asupra multor mii de persoane, a reuşit să arate acţiunea subconştientului în cazuri organice. Lucru nou, şi marele merit al acestui savant atât de modest este de a fi găsit leacul unor suferinţe.

EDUCAȚIA AȘA CUM AR TREBUI SĂ FIE

Lucrul ar părea poate paradoxal, dar educația copilului trebuie să înceapă înainte de nașterea lui. Într-adevăr, dacă o femeie, care a conceput de câteva săptămâni, își face în spirit imaginea fizică și morală a copilului ce va naște, cu sexul și cu însușirile ce dorește să aibă, și este în stare să întrețină această imagine cu încredere și stăruință tot timpul sarcinii, atunci este probabil că copilul va corespunde acelei imagini mentale.

Femeile Spartane nu făceau decât copii voinici, care ajungeau războinici strașnici, fiindcă erau stăpânite exclusiv de speranță și de siguranță că vor da țării astfel de oameni. În același timp, la Atena, femeile aveau copii intelectuali.

Copilul odată născut trebuie crescut sub influența unor bune sugestii, pe care el să le transforme în autosugestii, și care mai târziu îi vor determina purtarea în viață. Nu trebuie pierdut din vedere că toate cuvintele și toate actele noastre nu-s decât rezultatul unor autosugestii pricinuite în cele mai multe cazuri, de actele și vorbele văzute și auzite la alții.

Ce trebuie să facă părinții și profesorii pentru a

evita autosugestiile rele și să provoace în copiii lor pe cele bune? Să fie mereu cu ei într-o bună dispoziție sufletească și să vorbească blând, dar hotărât. Astfel îi facem să asculte, fără ca să aibe măcar tentația să reziste.

Mai ales, să nu fie brutalizați, fiindcă li s-ar putea determina autosugestia de frică și chiar dublate de ură.

În fața lor să nu fie nimeni vorbit de rău, lucru obișnuit. În chip fatal, copiii vor călca pe aceste urme, ceea ce mai târziu poate fi izvor de adevărate ca- tastrofe.

Să trezim în ei dorința de-a cunoaște natura și să-i interesăm dându-le lămuriri limpezi, într-o formă veselă și amicală. Prin urmare, să li se răspundă cu bunăvoință și niciodată în felul acesta: Lasă-mă, mă plictisești, vei afla mai târziu.

Sub nici un motiv să nu se spună unui copil: Ești un leneș, nu ești bun de nimic, ești prost, etc., fiindcă aceasta creează în el cusurul ce i se reproșează.

Dacă un copil este leneș și nu face decât teme rele, trebuie să-i spui într-o zi: "Ah !, astăzi este mult mai bine, bravo dragul meu" ; și chiar dacă n-ar fi deloc așa. Copilul măgulit de lauda cu care nu-i deprins, va lucra mai bine și încetul cu încetul, datorită încurajărilor bine chibzuite, se va îndrepta.

Să evitați de a vorbi față de copii despre boală, fiindcă aceasta poate aduce boala. Să-i învățați că starea normală este sănătatea, că boala este o anomalie, un fel de decădere ce poate fi evitată trăind cumpătat și cu rost.

Să nu facem să se nască în ei defecte deprinzându-i să se teamă, ba de frig, ba de ploaie, ba de vânt,

etc.; omul este doar făcut ca să le suporte, toate, fără primejdie, fără să sufere şi fără să se plângă.

Să nu speriem copiii cu idei de strigoi, mama pădurii, lup, etc., deoarece s-ar putea să rămână fricoşi.

Prin urmare, aceia care nu-şi cresc singuri copiii, trebuie să aleagă bine persoanele cărora îi încredinţează. Nu-i destul ca guvernanta să iubească copiii, mai trebuie să aibă şi calităţile ce dorim copiilor noştri.

Să trezim în ei dragostea de muncă şi de învăţătură uşurându-le eforturile, dându-le explicaţii, pe cât posibil, într-o formă atât de distractivă, încât să dorească ora lecţiei.

Să li se bage în cap, mai ales, că munca este indispensabilă omului, că acel om ce nu lucrează este nefolositor, că orice muncă procură o satisfacţie adâncă şi sănătoasă; pe când lenea naşte plictiseala, neurastenia, dezgustul de viaţă şi conduce la destrăbălare şi chiar la crimă, pe aceia care n-au avere ca să-şi satisfacă poftele.

Copiii să fie învăţaţi a fi totdeauna politicoşi faţă de toată lumea, să respecte bătrâneţea, să nu râdă de defectele nimănui. Să fie deprinşi a iubi omenirea, a ajuta pe cel nevoiaş, a gândi mai mult la alţii decât la ei înşişi. În sfârşit, să fie făcuţi să înţeleagă, că în chipul acesta se obţine o mulţumire lăuntrică pe care egoistul o caută, dar n-o găseşte.

Să le dezvoltăm încrederea în ei, învăţîndu-i că înainte de a face un lucru trebuie să-l cântărească bine; iar că după ce au chibzuit, hotărârea trebuie luată repede şi că nu va mai putea fi schimbată, decât dacă se prezintă dovada sigură că socoteala a fost greşită.

Copiilor trebuie explicat, mai ales, că fiecare trebuie să pornească în viață cu ideea precisă, hotărâtă, că va reuși și că sub influența acestei credințe va reuși cu siguranță. Va reuși, nu însă așteptând pasiv evenimentele, ci făcând ceea ce trebuie, după îndemnul credinței în reușită. Astfel va ști să profite de ocazii și chiar de unica ocazie ce s-ar prezenta; ba încă, va ști să provoace, și chiar în mod inconștient, nașterea ocaziilor potrivite. După cum cel care nu crede în succes, își atrage, în chip inconștient, împrejurările nefavorabile planurilor lui. Dar înainte de toate, părinții și profesorii trebuie să dea pildă. Copilul este foarte sugestibil. Tot ceea ce vede făcându-se, face și el; deci trebuie să i se dea numai exemple bune.

Îndată ce copilul a început să vorbească bine, trebuie învățat să repete, seara și dimineața formula : "Din toate punctele de vedere în fiecare zi sunt tot mai bine". Această practică întreține o excelentă sănătate fizică și morală.

Pentru a dezvolta în copil calități și a face să-i dispară defectele, este foarte folositor să i se facă noaptea sugestii în chipul arătat mai sus. În sfârșit, ar fi de dorit să se facă copiilor sugestie în fiecare dimineață. După ce li se spune să închidă ochii și să stea liniștiți, li se ține acest mic discurs : "Scumpi prieteni, aștept de la voi să fiți totdeauna politicoși cu toată lumea și ascultători față de părinți și profesori, primind poruncile și observațiile lor fără nemulțumire. Nu veți mai socoti de astăzi înainte că observațiile sunt plictisitoare, ci veți înțelege că sunt spre binele vostru, și astfel veți iubi cu atât mai mult pe aceia ce vi le fac".

"Veţi avea dragoste de muncă, deocamdată de studii şi mai ales de acelea care nu vă plăceau până acum. Prin urmare, în clasă, veţi da toată atenţia voastră numai la lecţie, fără să băgaţi în seamă prostiile camarazilor".

"În aceste condiţii, fiind inteligenţi, căci sunteţi inteligenţi, veţi pricepe uşor şi veţi ţine minte tot atât de uşor. Cele ce veţi învăţa se vor înmagazina în memoria voastră şi vor rămâne veşnic acolo, de unde cu uşurinţă le veţi scoate la nevoie".

"Deasemenea, când vă veţi face singuri lecţiile, atenţia voastră va fi toată numai la lucrul ce faceţi; astfel îl veţi îndeplini bine, asigurându-vă note bune".

Aceste sfaturi date cu socoteală vor contribui mult la dezvoltarea calităţilor fizice şi morale ale copiilor.

E. Coué

Notă. - În fiecare zi primesc scrisori de la persoane care, descriindu-mi pe larg suferinţele lor, mă întreabă ce trebuie să facă.

Aceste scrisori sunt de prisos.

Metoda mea fiind generală şi prin urmare adresându-se la tot, n-am ce sfaturi particulare să dau în nici un fel de caz.

Singurul lucru de făcut este - urmând totodată tratamentul prescris de medic -practicarea riguros exact şi minuţios a instrucţiunilor date aici. Bine urmate, se obţine tot ceea ce este omeneşte posibil de obţinut.

Trebuie să adaug, că nici eu nu ştiu până unde se întind limitele posibilităţilor.

Copiilor, repet, este bine să li se facă sugestie în timpul somnului, în chipul arătat în această broşură.

Fie binecuvântată memoria lui Coué ! Învăţîndu-ne să punem libera şi atotputernica imaginaţie în locul efortului ivit, întotdeauna supus hotărârilor ascunse ale subconştientului, Coué n-a făcut nimic mai puţin, de cât să ne adapteze legilor fundamentale ale firii de care ne-am îndepărtat şi să ne deschidă porţile Naturii fecunde.

Emil Coué
Alphonse de Chîteaubriant

*

Acela care se teme de boală, face să nască în el principiile bolii şi printr-o secretă lege de atracţie cade victima ei... Cel care crede cu tărie în vindecare, care se gândeşte la ziua de mâine ca mai bună, acela se vindecă, deoarece provoacă în organismul lui un processus de vindecare prin energia gândirii, ce determină cel mai ascuns schimb molecular din corpul omenesc.

E. Peters

*

Formula "trece, trece..,", va fi la adăpost de interpretări false, când va fi bine înțeleasă. Înțelesul ascuns sub extraordinara ei simplicitate este că gonește gândurile opuse care ne paralizează: și mai înseamnă că ne pune sufletul în stare să facă să intre în acțiune agenţii pozitivi, stânjeniţi de durere când ne lăsăm copleşiţi de ea.

D-r Keim
medic neurolog.

AUTOCONTROL

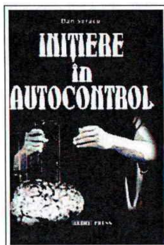
DAN SERACU



La început îți voi prezenta modul de învățare a activității conștiente a zonei Alfa. Aceasta îți va lua 40-50 de zile. În continuare vei învăța cum să atragi tot mai mult sub coordonarea ta conștientă zonele considerate în mod clasic aparținătoare subconștientului, cum ar fi funcțiile vitale. Vei învăța tehnici pentru îmbunătățirea memoriei, acordarea primului ajutor, ajutorarea ta și a altora în caz de boală, eliminarea unor obiceiuri proaste, etc.
AUTORUL

INIȚIERE ÎN AUTOCONTROL

DAN SERACU



Îți recomand ca atunci când iei lucrarea aceasta pentru prima oară în mână, să o citești de la un capăt la celălalt ca pe un roman științifico-fantastic. Lasă apoi o săptămână-două să se cristalizeze în minte cele citite, apoi reia doar paragraful 12 (fără subcapitolele următoare 12.1 și celelalte). După încă o săptămână, începe cu primul paragraf.(...) Încă o observație: metoda aceasta este foarte versatilă; vei vedea că, practicând-o, o vei modifica de la o zi la alta. Asta deoarece un rezultat bun astăzi este punctul de plecare pentru mâine.

Și încă o observație: față de alte tehnici de meditație, cum ar fi practicarea exercițiilor yoga fără învățător, ori cu un guru necorespunzător, aici nu există pericolul accidentelor.

„Nu voinţa, ci imaginaţia ne pune în mişcare".

EMILE COUÉ

Gândind într-un anumit fel, aşa cum arată Coué, omul poate să-şi păstreze sănătatea ameninţată, sau să o redobândească, complet mai întotdeauna, dar, fără excepţie să şi-o îmbunătăţească măcar; poate să-şi mărească considerabil spiritul de iniţiativă; poate să se vindece de obsesii primejdioase; poate să-şi dezvolte încrederea în sine; poate scăpa chiar de acel îngrozitor cancer al personalităţii, timiditatea; poate să dea puterii sale de muncă proporţii pe care nici nu le-a visat vreodată; din trist poate deveni vesel; din descurajat, plin de speranţe; din leneş, harnic; din mediocru, capabil; din nenorocit, fericit... ...şi din fată, băiat!

